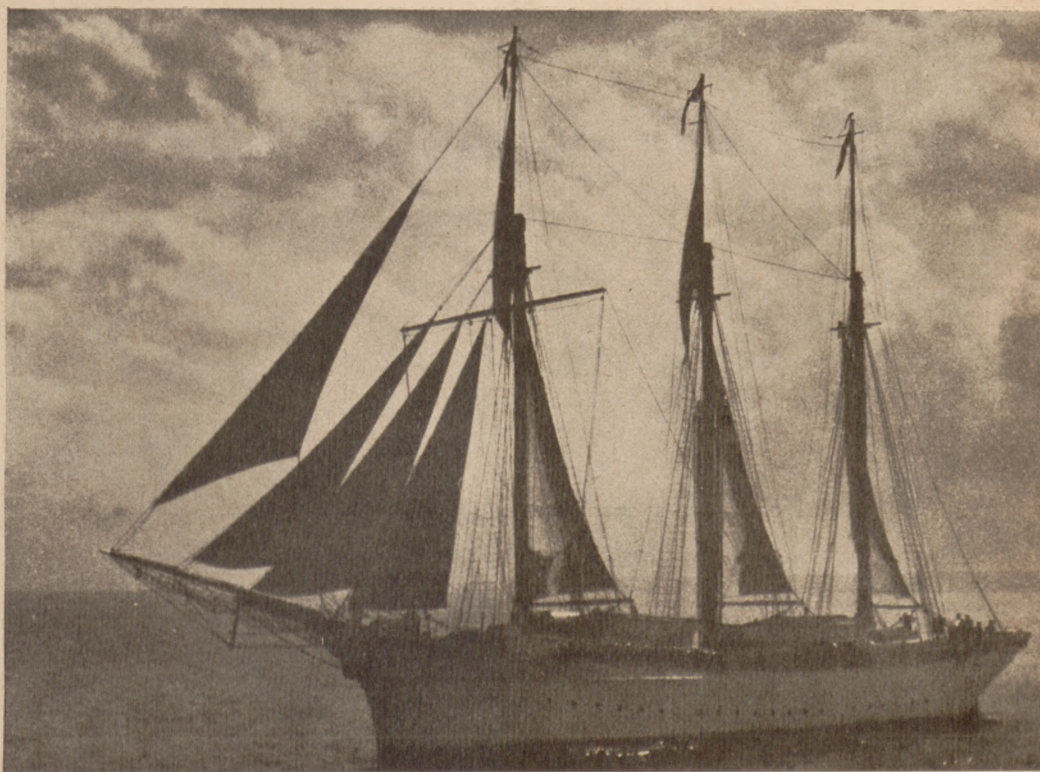
Pani domu

Miesięcznik. Organ Związku Pań Domu
i Instytutu Gospodarstwa Domowego

Czy metoda nauki organizacji w gospodarstwie jest celowa? „Zimne morze". „Rycerscy" mężowie amerykańscy. Brydż w jednym pokoju. Praktyczne sprzęty. Wywabianie plam. Przerabianie sukien. Walka z molami. Roboty ręczne. Surówki, pomarańcze. Marynowanie mięsa. O testamentach.

Statek szkolny „Iskra" (Photo—Plat)



3

cena zł 1.10

P A N I   D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież. Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 3 | **WARSZAWA, MARZEC 1935** | **ROK IX**

TREŚĆ ZESZYTU:

Czy stosowanie zasad i metody nauki organizacji w gospodarstwie domowem jest celowe?

Marja Ponikowska

Niejednokrotnie jeszcze można spotkać się ze zdaniem, że stosowanie zasad i metody nauki organizacji w zakresie gospodarstwa domowego ogranicza się do zagadnień drugorzędnych w całokształcie życia domowego, stawiając je przytem na plan pierwszy, oraz że powoduje duże nakłady pieniężne, związane z zakupem nowych urządzeń i aparatów, na które w ostatnich czasach tylko nieliczne osoby mogą sobie pozwolić. Stąd łatwo możnaby wywnioskować, że nauka organizacji w zastosowaniu do gospodarstwa domowego została stworzona dla ludzi o wąskich horyzontach i dla ludzi bogatych, wobec zaś niewielkiej tylko ich garstki w dobie obecnej, staje się niepotrzebna — poprostu jest przeżytkiem.

Skoro poglądy takie istnieją, pytanie zawarte w artykule zasługuje na głębsze rozważenie, gdyż prosta odpowiedź: tak, która sunie się pod pióro, nie będzie mogła wyjaśnić pewnych nieporozumień co do istoty naukowej organizacji, o których istnieniu wnioskować można z wyżej wzmiankowanych poglądów.

Należy więc rozważyć kolejno: I. czem jest nauka organizacji, II. czy prawa, zasady i metoda przez nią głoszone dadzą zastosować się do gospodarstwa domowego w każdych warunkach ekonomicznych i czy stosowanie ich będzie celowe, t. zn. czy ułatwi i skróci pracę pani domu w zakresie czynności gospodarczych, pozwalając jej poświęcić zarobiony w ten sposób czas na to wszystko co stanowi dla niej istotny sens i urodę życia.

I. Nauka organizacji jako młoda i żywotna nauka znajduje się w stadjum rozwoju, przyczem panują w niej różne kierunki. Jedne uwypuklają bardziej środki i warunki działania oraz współzależności istniejące między niemi czyli momenty organizacyjne, inne wysuwają na plan pierwszy czynnik kierownictwa, skąd powstała pewna modyfikacja w nazwie nauki samej, a mianowicie nauka organizacji i kierownictwa lub nawet nauka kierownictwa. Kierunki te różnią się jedynie pod tym względem, że poszukują nowych praw i zasad tej nauki w ustalonym przez



Kostjum w kolorze piaskowym, bluzka bronzowa, szal barwy ceglasto-czerwonej. Bronzowy pasek z czerwoną klamrą. Model Jean Patou.

siebie zakresie, opierają się jednak na tych samych podstawowych prawach, zasadach i metodzie. O tych też podstawowych prawach mówić będziemy.

Przedmiotem nauki organizacji (kierownictwa) jest wszelka praca, czynność czy działalność, zarówno jednostki jak i zespołu z punktu widzenia ich opłacalności.

Profesor Karol Adamiecki [1]), jeden z współtwórców tej nauki, zdefiniował naukę organizacji jak następuje:

„Pod nauką organizacji (kierownictwa) należy rozumieć sposoby postępowania oraz zabiegi techniczne przy kierowaniu działaniem tak oddzielnych jednostek jak i ich zespołów, oparte na poznaniu i zastosowaniu praw zależności pomiędzy przyczynami a skutkami, odkrywanych metodą doświadczalno — naukową, a mające na celu osiągnięcie najwyższego wyniku użytecznego przy najmniejszym nakładzie czasu, pracy ludzkiej, energji przyrody i wogóle wszystkich środków wytwórczych".

Zasadnicze prawa, na których nauka organizacji się opiera, są dotychczas cztery, a mianowicie:

A) *Prawo podziału pracy* znane jeszcze w starożytności, opisane przez Adama Smitha w jego pracach ekonomicznych.

Rozpatrując skutek ekonomiczny prawa podziału pracy, możemy w krótkości wyrazić je jak następuje: „Jeżeli praca jakiejś jednostki lub zespołu składa się z dwu lub więcej różnych czynności, to podzielenie jej na poszczególne czynności składowe i przekazanie tych czynności jednostkom lub zespołom specjalnie do niej uzdolnionym lub przystosowanym zmniejszy ogólny nakład pracy i środków wytwórczych, a powiększy wynik użyteczny.

B) *Prawo koncentracji pracy;* prawo to jest ściśle związane z prawem podziału pracy. Istota tego prawa polega na tem, że jeżeli kilka jednostek lub zespołów wykonywujących czynności jednakowe połączy się w jedną całość wykonywującą te same czynności, przyczem produkcja zespołu zbiorowego równa się sumie produkcji poszczególnych zespołów, to ogólny nakład pracy i środków wytwórczych zmniejszy się.

C) *Prawo harmonji doboru i prawo harmonji działania.*

Jeżeli praca wykonywana jest przez kilka jednostek lub zespołów, to otrzymuje się tem lepszy skutek ekonomiczny, im dokładniej dobrane są do siebie współpracujące jednostki lub zespoły i im dokładniej uzgodnione są czasy ich działania.

D) *Prawo optymalnej produkcji.*

Przy zwiększaniu produkcji zwiększamy wprawdzie ogólny nakład pracy i środków wytwórczych, nakład ten jednak na jednostkę produkcji maleje. Zwiększyć produkcję w celu zmniejszenia kosztu jednostkowego możemy tylko do pewnego punktu, t. zw. punktu optymalnej produkcji, po przekroczeniu zaś tego punktu nakład pracy i środków wytwórczych na jednostkę produkcji znów wzrasta.

Poza wyżej wymienionemi prawami różni autorzy podają *szereg zasad* przyjętych przez naukową organizację, jak zasada autorytetu, dyscypliny, jedności rozkazodawstwa, hierarchji, inicjatywy, zdrowego sądu, umiejętności przystosowania do warunków, nagrody za wydajność i wiele innych, o których ze względu na ramy niniejszego artykułu pisać nie mogę.

Natomiast warto dłużej zatrzymać się nad *metodą organizacyjną* postępowania, jaką nauka organizacji uważa za konieczną. „Idea podstawowa jest tu bardzo prosta" — powiada Le Cha-

---

[1]) Karol Adamiecki: „Nauka Organizacji i jej rola w życiu gospodarczem". Wydawnictwo Instytutu Naukowego Organizacji i Kierownictwa. Warszawa 1934, form. A 5, str. 70.

telier [2]) — „może być wypowiedziana jednem zdaniem: zastanowić się, a potem działać". W praktyce, trochę bardziej skomplikowana, metoda ta rozbija się na pięć kolejnych etapów, a mianowicie:

1) Jasne określenie celu (zadania).

2) Zbadanie (analiza) środków i warunków potrzebnych do osiągnięcia tego celu. (Obserwacja dająca pierwsze pojęcie o zjawisku; rozbicie zadania na poszczególne elementy i uszeregowanie ich według ważności; doświadczenia; pomiary; przeprowadzenie odpowiedniego rozumowania; szukanie wzajemnych współzależności i stosunków między poszczególnemi elementami i na tej podstawie ustalenie zasad, praw i wzorców).

3) ułożenie planu na podstawie wyników badań i przygotowanie odpowiednich środków wykonania.

4) Wykonanie stosowne do powziętego planu.

5) Kontrola wyników otrzymanych, t. j. sprawdzenie czy wykonanie było zgodne z planem.

Właściwie drugi etap powyższej metody wiąże organizację z nauką. Badania polegające na poszukiwaniu zależności między przyczyną a skutkiem winny być według Taylora przeprowadzone metodą ściśle naukową opartą na determinizmie.

II. Określiwszy w ogólnych zarysach czem jest nauka organizacji, widzimy, że wyszczególnione powyżej prawa i zasady są w większości wypadków dobrze nam znane bądź z nauk ekonomicznych, socjologicznych i przyrodniczych, bądź też z praktyki życia codziennego. Zostały one tylko razem zebrane, odpowiednio sformułowane i uzupełnione. Co się tyczy metody organizacyjnej postępowania, określonej pokrótce jako: *„zastanowienie się a potem działanie"*, to jest ona, równie jak prawa i zasady nauki organizacji, podświadomie stosowana w życiu praktycznem wszędzie tam, gdzie mamy do czynienia: z „talentami organizacyjnemi", z „rozkładem w głowie", czy też z pracą składnie i sprawnie wykonaną.

Zadaniem nauki organizacji jest udostępnienie „rozkładu w głowie" czy „talentu organizacyjnego" wszystkim tym, którym natura daru tego poskąpiła, — innemi słowy są to wskazania jak należy postępować, aby przy najmniejszym nakładzie czasu, sił i środków, zdobyć największy wynik użyteczny, czyli jak należy unikać wszelkiego marnotrawstwa.

Odpowiedź na nasze pytanie byłaby już może zupełnie prosta, gdyby nie jedna jeszcze możliwa wątpliwość. Etap drugi metody organizacyjnej — badanie — przewiduje prowadzenie badań ściśle naukowych. Badania takie wymagają nieraz wiele trudu, wysiłków, czasu, wiadomości, a nawet specjalnych warunków i urządzeń, słowem mogą być kosztowne, a co za tem idzie może zachodzić wątpliwość czy prowadzenie ich na terenie własnego gospodarstwa jest wogóle opłacalne oraz czy nie wymaga specjalnie dobrych warunków materjalnych. Zasady nauki organizacji takie jak zasada zdrowego sądu, a po części zasada przystosowania się do istniejących warunków ułatwią nam zorjentowanie się czy i w jakich wypadkach badania takie mogą się opłacić i w takich tylko wypadkach należy je przeprowadzić. W większości zresztą wypadków jest to niepotrzebne, mamy bowiem możność korzystania z gotowych już wyników badań opracowanych przez specjalnie powołane do tego instytucje [3]), oczywiście dostosowując je do własnych

[2]) Henry Le Chatelier, tłum. i układ Karola Adamieckiego: „Filozofja systemu Taylora". Nakład Instytutu Naukowej Organizacji, Warszawa 1926, form. A 5, str. XXXI + 185.

[3]) jak np. dawna Sekcja Gospodarstwa Domowego przy Instytucie Naukowej Organizacji pod przewodnictwem p. Ireny Szumlakowskiej i p. Maryi Romanowej, albo jak Instytut Gospodarstwa Domowego w Warszawie i t. p.

warunków, mogących znacznie różnić się od tych, które dana instytucja przyjęła jako podstawę przy swoich obliczeniach i badaniach. O ile zaś opracowań z danego zakresu jeszcze niema, będzie można ograniczyć się do przeprowadzenia badań mniej może naukowo, ale bardziej zato odpowiednio do naszych możliwości; będzie to w każdym razie lepsze niż praca bez zastanawiania się i bez planu (tego rodzaju metodę postępowania nazwiemy w odróżnieniu od organizacji naukowej organizacją racjonalną).

Po wyjaśnieniu tej wątpliwości zdaje się, że nic już nie stoi na przeszkodzie, aby zgodzić się na to, że w zasadach i metodzie nauki organizacji niema nic takiego, co wymagałoby specjalnie dobrych warunków ekonomicznych, aby zasady te można było stosować. Bardziej uzasadniony byłby raczej sąd, że wskazania tej nauki, dążące do usuwania wszelkiego marnotrawstwa, czy to czasu, czy sił, czy środków materjalnych, są tembardziej na czasie im warunki ekonomiczne poszczególnych gospodarstw są cięższe, i wszelkie marnotrawstwo tem dokuczliwiej daje się odczuwać. Jeżeli zaś chodzi o skrócenie czasu, który poświęcić musimy czynnościom gospodarskim, to praca przemyślana (cel i analiza) i obmyślona (plan i przygotowanie środków) dużo prędzej i składniej da się wykonać od pracy chaotycznej. Częstokroć zaś wystarczy dobrze jakąś pracę raz przemyśleć i obmyśleć, czyli raz jeden poświęcić jej więcej czasu i uwagi, aby następnie, przy częstem jej powtarzaniu, oszczędzać za każdym razem sporo czasu.

Reasumując powyższe wywody, pewnie już powiedzieć można, że stosowanie zasad i metody nauki organizacji w gospodarstwie domowem, pozwalające na uzyskanie w wyniku ostatecznym oszczędności czasu, sił i środków materjalnych, jest bezwzględnie celowe.

Widok ogólny portu w Gdyni



(Photo-Plat)

„Zimne morze"

— Jeżeli Pani chce, by dziecko żyło i nie było cherlakiem, musi je Pani zawieźć nad morze, orzekł lekarz, odchodząc od łóżeczka Stasia. Niech grzebie się w piasku, niech je owiewa wiatr słony, a zobaczy pani, że te biedne, ściśnięte płucka zaczerpną morskiego powietrza, nóżki się wyprostują i dziecko zacznie chodzić, będzie jadło i rozwijało się normalnie.

— Ależ doktorze! mówi pani Marja. Nad morze. Ale gdzie? Trudno dziś mówić o jakiejś podróży na plażę. Granice zamknięte...

— Granice? Poco jechać zagranicę, kiedy mamy własne morze. Nasz cudowny Bałtyk, któremu Polska w ubiegłym roku ślubowała wierność i miłość. Nad Bałtyk jechać, na Bursztynowe wybrzeże, do naszych Kaszubów, śladem praojców.

— Ależ to dzikie strony! Zimne morze. I lud podobno zupełnie nieokrzesany. Słyszałam straszne rzeczy, że chaty tam brudne i niema co jeść — broni się rozpaczliwie pani Marja.

— Mleka, chleba i ryb napewno więcej niż tutaj. Co do brudu, to znam wiele brudniejszych mieszkań w stolicy. A zamiast zaduchu tego

podwórka, wyziewów śmietnisk i zgnilizny ścieków, będzie czyste, zdrowe powietrze, przesycone jodem i solą. Lud polski przechował polską mowę i tradycję. No, odwagi. Proszę jechać jak najprędzej i wracać ze zdrowem dzieckiem. I pani pobyt nad morzem dobrze zrobi, po przebytej grypie należy odświeżyć organizm. A po powrocie, we wrześniu, proszę się pokazać.

Trudno się dziwić pani Marji, urodzonej i wychowanej w Warszawie, że obawiała się jechać nad polskie morze. Wszak w roku 1921 wybrzeże nasze było czemś zupełnie nieznanem, bardziej egzotycznem niż kolonje polskie w Kurytybie. Podróż nad Bałtyk przedstawiała się jako ekspedycja niesłychanie utrudniona, przejazd najeżony tysiącem formalności paszportowych, celnych, walutowych, biletowych, kolejowych nawet, bo o miejsce w wagonie staczano walki, a P. K. P. w najśmielszych swych marzeniach nie śniła nawet o sprawności, z jaką obecnie rzuca wielotysięczne rzesze z całej Polski wprost do „Wielkiej Wody".

Jednak jechać tam trzeba było. Bo kilkoletni Staś, jedyna pociecha po poległym w wojnie z bolszewikami mężu, gasł w oczach. Urodzony w gorączce zawieruchy wojennej, źle odżywiany różnemi namiastkami, wychowany był bez słońca i dobrego powietrza. Ciężka głowa chwiała się na cienkiej, pomarszczonej szyjce, żebra, obciągnięte żółtą skórą, wyginały się jak klawisze nad zapadniętą klatką piersiową, a nóżki... ach! te biedne krzywe nóżki nie mogły udźwignąć wątłego ciałka. Duże szafirowe oczy zdawały się prosić: — Mamusiu, ratuj mnie!

Nachyliła się matka nad dzieckiem. Małe, chude ramionka oplotły się mocno dokoła jej szyji... — Pojedziemy, syneczku, nad morze. Będziesz zdrów, zobaczysz.

Zapakowała pani Marja trochę bielizny, sukienczyny jakieś, worek papierowych marek i pojechała nad to polskie morze. Jechała trzy dni i trzy noce. Przerzucali ją z pociągu do pociągu, kazali wyczekiwać na połączenia, zatrzymywali na rewizjach celnych z powodu nieodpowiedniego dokumentu lub braku jakiejś pieczątki, aż wreszcie popychana, poszturchiwana, obolała od siedzenia na twardych ławkach (miękkich wówczas nie było) — trzeciego dnia dojechała.

Pociąg zatrzymał się na małej stacyjce. Wysiedli wszyscy. Blady świt zapalił się nagle różową łuną wschodzącego słońca. Pierwsze promienie musnęły rzęsy uśpionego Stasia. Dziecko otworzyło oczy, z podziwem przyglądając się nieznanemu światu. Niema murów, niema brudnych ścian, ani ulicy, ani ciemnego dymu pociągu. Szeroki widok, zielona trawa i hen, daleko rozpostarta błękitna przestrzeń nieba. I drugi błękit nieba — na ziemi.

— Morze! szepcze pani Marja.

— Morze, powtarza Staś w zachwycie.

Powietrze przepojone zapachem ziół kwitnących, podnieca i odurza. I jeszcze nieznany jakiś zapach, ożywczy i rzeźki — wiew morza. Ale Staś zamyka powieki, bledziutki jest jak opłatek, rączki opadają bezwładnie. Serce matki zamiera z przerażenia.

Zbliżają się dwie kobiety. Kaszubki pewnie... ...Ano, zwróci się do nich, poprosi o pomoc. Może nie odmówią, choć podobno są dzikie.

Rybaczki zaopiekowały się matką i dzieckiem nad wyraz gościnnie. W chacie nad morzem znaleziono izbę, ułożono przyjezdnych. Pani Marja długo płakała, kręcąc się na niewygodnej, grubej ale czystej pościeli, i tuląc do siebie wątłe ciałko syna, modliła się do tego morza, którego fale podbiegały aż pod same okno chaty, by wróciło zdrowie jej dziecku.

Powoli, dzień po dniu, woskowa twarzyczka nabierała życia, a oczy pełne nienaturalnego blasku, traciły swój niepokojący wyraz. Z izby wyniesiono Stasia na piasek, między rozportarte sieci. Siedząc w słońcu, bawił się kamykami, muszelkami, gonił wzrokiem czerwone żagle na morzu, a fale przybiegały mu do nóżek.

I oto pewnego dnia Staś stanął na nóżki. Sam, bez pomocy. Z uciechy aż krzyknął radośnie i klasnął w dłonie. *Drogę do samodzielnego życia otworzyło mu polskie morze.* Wkrótce zaczął chodzić.

— Dzięki Ci, Boże, za cud. Za nasze kochane morze, modliła się szczęśliwa matka, błogosławiąc Bałtyk, źrenicę Polski, okno na świat.

A dziś, w piętnastoletnią rocznicę zaślubin Rzeczypospolitej z Bałtykiem, zdrowy, krzepki, spalony na bronz słońcem dalekich wód, oficer marynarki na polskim statku ze wzruszeniem wspomina swe pierwsze spotkanie z polskiem morzem.

Janina Łada-Walicka

Surówki

Do tak zwanych surówek zaliczamy pokarmy i potrawy, spożywane na surowo, na które składają się wszystkie owoce i jarzyny nie zawierające większej ilości skrobi, jak rzodkiewka, sałaty liściaste, ogórki, zielony groszek, marchew, buraki, pomidory, kapusta, cykorja, seler, rabarbar, oraz nabiał: mleko, sery, śmietana, jaja.

Jako uzasadnienie pożytku z surówek zwolennicy ich podają fakt, że człowiek pierwotny przywykł do surowego pożywienia, że więc jest ono dla niego właściwsze niż gotowane. W czasie gotowania bowiem niezawsze pożywienie ulega zmianom korzystnym dla organizmu. Spark powiada: „Gotowanie pozbawia wartości te produkty, które można spożywać na surowo, zmieniając ugrupowanie atomów i ich energję".

Szwajcarski lekarz doktór Bircher-Benner również uzasadnia ten sam pogląd. Roślina rozwija się pod działaniem promieni słonecznych, które dostarczają jej energji cieplnej i świetlnej. Energję tę roślina wiąże, w wytwarzanych przez siebie związkach chemicznych, które gromadzi w swych komórkach. Skutkiem tego roślina staje



Publiczny konkurs gotowania, urządzony w Berlinie z okazji Tygodnia propagandy spożycia krajowych produktów i wyrobów.

się niejako akumulatorem energji słonecznej. Przez gotowanie zachodzą pewne zmiany w produktach, często są one ujemne, przeto większość pokarmów roślinnych należałoby spożywać na surowo.

Pogląd ten ma jedynie pozory słuszności, gdyż sprzeciwia się nawykom naszej cywilizacji. Doświadczenia kliniczne wykazały, że nadmierne spożywanie surowizn doprowadza do poważnych zaburzeń przewodu pokarmowego. Jest rzeczą konieczną, aby *w skład codziennego jadłospisu wchodziły potrawy z pokarmów surowych — wyłącznie jednak jako dodatek.* Surowe te pokarmy, traktowane w ten sposób, możemy podzielić na szereg grup: 1) soki z surowych jarzyn i owoców, 2) sałaty z jarzyn i owoców, 3) kompoty surowe z owoców, 4) potrawy owocowe z dodatkiem śmietany, miodu i t. p.

1) *Soki z surowych jarzyn i owoców* możemy podawać w różnych okolicznościach. Przedewszystkiem soki z jarzyn i owoców stanowią niezbędny dodatek do pożywienia niemowlęcia, szczególnie karmionego sztucznie. Pozatem sok z marchwi, czarnej rzodkwi, pomarańczy stosują lekarze dla chorych na wątrobę, nerki, anemję.

2) *Sałaty z jarzyn* stanowią niezbędny dodatek do potraw mącznych, z mięsa i jaj. Sałaty jarzynowe nie powinny zastępować sałat z owoców, jakkolwiek pod względem wartości odżywczych warzywa i owoce stanowią źródło tych samych składników.

3) *Sałaty i kompoty z owoców* są znacznie kosztowniejsze niż sałaty z jarzyn, ale też nie potrzeba ich podawać do każdego jadłospisu. Podawane w niewielkiej ilości, stanowią smaczny i efektowny dodatek do obiadu lub deser na zakończenie kolacji. Należy pamiętać, że koszt owoców nie jest zbyt wygórowany w stosunku do ich wartości, o ile kupujemy owoce w sezonie odpowiednim dla każdego gatunku.

4) Mało rozpowszechnione są u nas obecnie *potrawy owocowe*, jak np. staropolska potrawa: jabłka lub ogórki z miodem. Zagranicą, szczególnie w Ameryce Północnej, na śniadanie dzieci lub ozdrowieńcy chętnie spożywają pomarańcze z ryżem dętym, banany ze śmietaną, wszędzie dość powszechne jest podawanie malin, truskawek, poziomek z bitą śmietaną lub śmietanką z cukrem.

Znaczenie jarzyn i owoców dla organizmu ocenia każdy, kto przez pewien czas przeprowadził pod kierunkiem lekarza kurację jarską lub owocową. Nie znaczy to jednak, ażeby jarzyny lub owoce miały wszechstronną wartość odżyw-

czą, t. j. aby np. ziemniaki smażone i sałata z jarzyn mieszanych lub kilogram jabłek mogły przy normalnym trybie życia zastąpić którykolwiek z posiłków. Składniki odżywcze zawarte w jarzynach i owocach mogą jedynie dopełnić ogólną ilość składników odżywczych, dostarczonych organizmowi przez nabiał, produkty mączne i inne pokarmy.

Jarzyny i owoce, szczególnie w formie różnych surówek, nadają smak i apetyczność codziennym posiłkom, dostarczają przytem cenny materjał, regulujący procesy trawienia i przemiany materji. Szczególnie pożyteczną, a często leczniczą rolę jarzyn i owoców przypisujemy obficie w nich występującym: 1) kwasom organicznym, 2) witaminom, 3) związkom mineralnym. Rola błonnika w jarzynach ma również wielkie znaczenie dla prawidłowego trawienia.

Osobom, pragnącym spożywać potrawy surowe podajemy szereg przepisów odpowiednich, zaznaczając równocześnie, że cechą prawdziwie racjonalnego odżywiania jest przedewszystkiem różnorodność, a więc, że powinno ono tem samem obejmować w odpowiedniej ilości nietylko surowe, ale i gotowane potrawy.

Owocowy „Cocktail".

Może mieć zastosowanie zarówno jako deser jak i danie zamiast zupy.

15 dkg jabłek, 20 dkg pomarańcz (1 duża lub dwie małe), 20 dkg grapefruit (1 mniejszy owoc), 25 dkg gruszek lub bananów. Cukier, sok z cytryny do smaku.

Podzielone na cząstki pomarańcze i grapefruit pokrajać w równe małe kawałki. Następnie obrać banan lub gruszkę i pokrajać w drobną kostkę. Nakoniec obrać jabłko i pokrajać w drobną kostkę, skrapiając sokiem z cytryny. Natychmiast wymieszać owoce, doprawić cukrem i sokiem z cytryny do smaku i podać.

Uwaga: W powyższy sposób przyrządza się sałatę owocową; po wymieszaniu z małą ilością cukru i z sokiem z cytryny doprawia się majonezem i bitą śmietanką do smaku (około 4 łyżek majonezu i około 6 łyżek śmietanki kremowej — łyżki Nr. 1).

Sałata z kapusty kwaszonej

½ kg kapusty kwaszonej niezbyt kwaśnej, 1 cebula, 1 marchew surowa, 4 — 6 łyżek oleju lnianego, soji lub oliwy. Cukier, sok z cytryny do smaku.

Kapustę pokrajać drobno, wymieszać z posiekaną drobno cebulą i marchwią, doprawić oliwą i cukrem, a gdy mało kwaśna dodać soku z cytryny.

Sałata z kapusty zwykłej białej-cukrowej.

¾ kg do 1 kg (główka średniej wielkości), 6 — 8 łyżek Nr. 1 gęstej kwaśnej śmietany, sól, sok z cytryny i cukier do smaku.

Kapustę poszatkować bardzo cienko na t. zw. włos. Osolić i pozostawić na czas jakiś. Gdy zacznie wydzielać sok, zaprawić śmietaną, sokiem z cytryny i cukrem.

Uwaga: kapusta w ten sposób przyrządzona jest znacznie zdrowsza i smaczniejsza niż parzona. Dla osób nie znoszących kwaśnej śmietany można przyrządzić z ubitą śmietanką kremową, przyczem smak sałaty jest znakomity.

Sałata z jabłek i selerów.

25 dkg jabłek obranych, krajanych w paski i skropionych sokiem z cytryny. 25 dkg selerów obranych, krajanych w paski, sparzonych i skropionych sokiem z cytryny. 4 łyżki Nr. 1 majonezu. Sól i sok z cytryny do smaku.

Wymieszać i podać ubrawszy zieloną pietruszką lub siekanym zielonym koperkiem lub też siekanemi orzechami włoskiemi.

Uwaga: Równie smaczna jest sałata z jabłek i selerów łodygowych, u nas jednak rzadko hodowanych. Po obraniu z cienkiej skórki selery pokrajać w paski, nie parzyć, natychmiast wymieszać z jabłkami.

Sałata z kapusty, marchwi i jabłek z majonezem.

25 dkg cienko szatkowanej kapusty, 15 — 20 dkg cienko szatkowanej marchwi, 20 dkg krajanych w cienkie paski jabłek, 5 — 8 łyżek Nr. 1. majonezu. Sparzonej posiekanej cebuli, soku z cytryny i soli — do smaku.

Wymieszać z majonezem i podać na liściach kapusty w indywidualnych porcjach.

M. Morzkowska, mag. dietetyki.

Brydż w jednym pokoju

Elżbieta Kiewnarska

Brydż jest jedną z najgroźniejszych i najbardziej zaraźliwych epidemji naszego wieku, pozatem choroba ta jest nietylko chroniczna lecz i nieuleczalna.

Osobnik dotknięty nią cierpi przedewszystkiem na manję wielkości: niegrających uważa za istoty niższego rzędu, które we wszystkiem powinny mu podlegać, jemu ustępować, do niego się stosować. Wogóle liczniejszego otoczenia ludzi niegrających nie znosi i dlatego woli grę w klubie, gdzie jest wprawdzie hałas ale hałas sympatyczny, składający się z głośnej licytacji i jeszcze głośniejszych wymyślań partnerów. Nie dolatują go dźwięki śpiewu, muzyki, a nawet rozmowy na tematy nie brydżowe.

Toteż brydżyści, rozporządzający jednym pokojem tylko i uważający że nie mogą się rewanżować za liczne zaproszenia, bardzo się mylą. Właśnie oni są w lepszem położeniu niż właściciele większych mieszkań, gdzie reszta członków rodziny lub lokatorów uważa, że ma też prawo do życia. W salonie obok gabinetu gdzie się odprawiają misterja brydżowe, młodzież tańczy. Donośne „grand rond", przerywa trudną rozgrywkę „trzech bez atu" początkującego gracza. Sangwinik klnie w duchu „A niech cię...", melancholik wzdycha cicho „Kiedyż oni nareszcie przestaną!" Albo kiedy doświadczony gracz wynalazł pewną drogę uniknięcia nieuniknionego położenia się bez dwóch, a nawet zrobienia niespodziewanego szlemika, cudowna wysoka nuta amatorki-sopranistki tak go wzrusza, że cały „gryplan" zapomina. A uprzejma gospodyni i również „na uprzejmo" wytresowana służąca, które co pięć minut krążą



„Cocktail-bar" w beczce. Czy ten pomysł Amerykański jest praktyczny, czy ekscentryczny?



Oryginalna suknia z velour'u, z małym trenem. Wieczorowy charakter sukni podkreślają także rękawy otwarte od strony wewnętrznej, zakończone rodzajem marszczonego mankieta. Fason stanika poszerza figurę w ramionach.

między stolikami i pytają: „Kawy czy herbaty? a może co jeszcze?", nie mówiąc już o głośno robiących uwagi i zaglądających do kart kibicach — również przeszkadzają grającym.

Wszystkiego tego niema w jednym pokoju. Byleby było miejsce na jeden lub dwa stoliki do gry, na cztery lub osiem krzeseł. Nawet niegrający mąż grającej żony, ani niegrająca żona grającego męża nie mogą rościć pretensji, że ich nie zaproszono. Brak miejsca — force majeure.

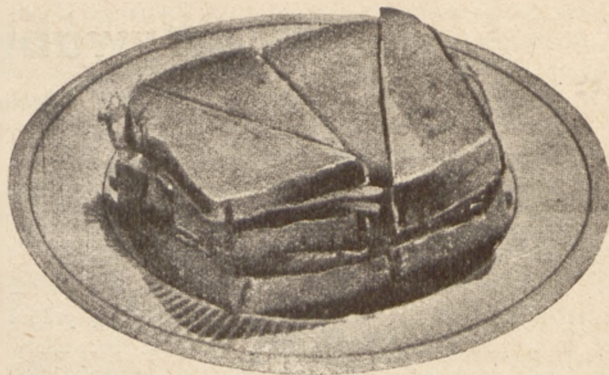
Stoły specjalnie do gry przeznaczone — to przeżytek, można grać na każdym stole, dosyć dużym, by na nim odkryć 13 kart w rząd i ułożyć tyleż lew w razie — niestety tak rzadkiego — wielkiego szlemu. Pokrycie pledem politurowanego stołu nietylko oszczędza stół lecz i paznogcie graczy.

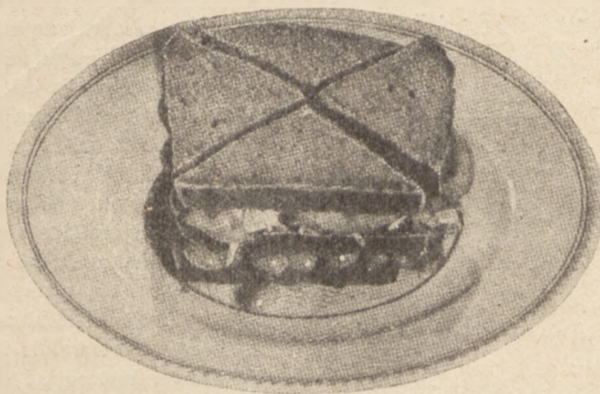
Karty nie koniecznie nowe lecz w dobrym stanie powinien oczywiście mieć gospodarz, jednak ktoś z gości też je przynieść może. Szczoteczki i kredki też wychodzą z użycia, arkusz papieru i ołówek doskonale je zastępuje.

Pozostaje otwarta strona przyjęcia. Im milszy brydż, tem trwa dłużej, a ludzie bywają nieraz tak głodni! Kawa i herbata z ciastkami, pączkami i faworkami stanowczo nie stanowi dostatecznego pożywienia na cały wieczór i część nocy.

W ojczyźnie brydża w Anglji, nawet w bardzo komfortowo urządzonych domach, przyjęcie

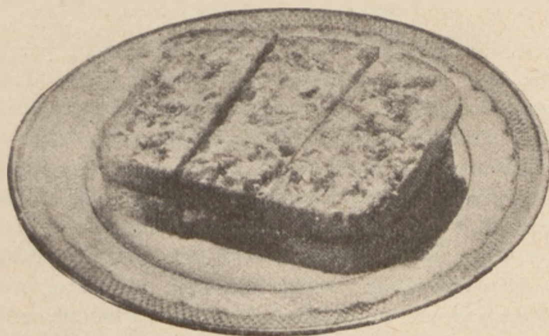
brydżowe ustawia się w brydżowym pokoju, aby wychodzący lub nawet wykładający karty mógł się posilić, nie tracąc drogiego czasu i nie robiąc nikomu kłopotu. Można więc w tem naśladować Anglików i pod jedną ze ścian lub w rogu pokoju ustawić jeszcze jeden stolik lub stoliczek, a na nim różne rzeczy smaczne a niepotrzebujące krajania, dające się spożyć widelcem lub łyżką i na stojąco. Na ten posiłek złożyć się mogą przedewszystkiem wszelkiego rodzaju kanapki (gorąco polecam nie walające rąk sandwicze), sałątki i paszteciki — te ostatnie prawie niewykonalne bez piecyka. Znam jednak artystki, które na jednopłomiennej maszynce gazowej lub spirytusowej potrafią nietylko upiec w Prodige'u kilkanaście pasztecików, lecz nawet zapiec kilka muszelek pod beszamelem lub „au gratin" (z masłem i serem). Szynka, rozbef lub cielęcina pokrajane na płatki cienkie jak papier i zwinięte w rolki z dodatkiem jakiegoś ostrego sosu lub musztardy. Kompot lub surówki (pomarańcze są obecnie naprawdę tanie) doskonale uzupełniają taką przekąskę. Butelka vermouth'u dla tych, co bez alkoholu żyć nie mogą i parę butelek piwa bezalkoholowego dla abstynentów świetnie uzupełniają to przyjęcie. Kieliszki, talerzyki, serwetki papierowe, widelce i łyżeczki, wszystko w ilości obliczonej według ilości graczy — no i uprzejmość gospodyni zawsze i wszędzie niezbędna, a zebranie musi się udać!





Projekty kolacyj bufetowych znajdą Panie w Nr. 2, 1933 r. Tamże inne artykuły na temat przyjęć.

Różne rodzaje krajanek. Pisaliśmy obszernie o ich przygotowaniu i podawaliśmy liczne projekty w Nr. 2, 1934 r.



Co daje 32-a Loterja Państwowa.

Weszliśmy w nowy okres. Zmiany wprowadzone w tej Loterji nie są wielkie.

Główną inowacją jest wprowadzona w tej Loterji zmiana w sposobie ciągnienia wygranych 50 złotowych w IV-ej klasie.

W 31-ej Loterji wygrane te ciągnione były począwszy od 12-go dnia ciągnienia, w 32-ej Loterji zaś wygrane te ciągnione będą podczas 4-ch dni dodatkowych, już po wylosowaniu miljona złotych.

Ponadto wygrane po 500 i po 2.500 złotych, które w IV-ej klasie 31-ej Loterji były przyznawane wyłącznie tym numerom, na które nie padła żadna wygrana w poprzednich klasach bieżącej loterji, w 32-ej Loterji będą przyznawane bez tego zastrzeżenia i nazywać się będą wygranemi dodatkowemi; za to, wygrane 50 złotowe w IV-ej klasie 32-ej Loterji będą rzeczywistemi wygranemi pocieszenia i przyznawane będą jedynie tym numerom, na które w poprzednich klasach nie padła żadna wygrana.

Wywabianie plam

Inż. Wacław Kączkowski

Plamy tłuste.

Plamy tłuste, pochodzące od tłuszczów zwierzęcych lub roślinnych, najlepiej jest usunąć przez wypranie z mydłem. Pierzemy wtedy zwykłym sposobem i plamy z reguły schodzą dobrze. W wypadku jednak, gdy plama powstała na tkaninie barwnej, niepoddającej się praniu czy to z powodu niedostatecznej trwałości barwników („barwniki puszczają w praniu"), czy też z powodu specjalnych własności tkaniny, która nie znosi prania (niektóre tkaniny z jedwabiu sztucznego, aksamity i t. p.), to wówczas odróżniamy plamę silną, t. zn. silnie zaznaczającą się, od plamy zaledwie uchwytnej. W tym ostatnim wypadku plamę wywabiamy w sposób następujący: płatek bawełniany zwilżamy benzyną i nacieramy miejsce zaplamione. Wprawdzie tłuszcz tylko częściowo zejdzie z tkaniny, jednak ponieważ go było mało, to niewielka jego ilość, która się pozostanie pomiędzy jej włókienkami nie przebije się na zewnątrz i nie będzie się uwydatniać pod wpływem kurzu.

W wypadku jednak gdy plama jest duża, t. zn. znaczna ilość tłuszczu przepoiła tkaninę, wowczas postępujemy w jeden z następujących sposobów.

1) Jeżeli *tłuszcz był płynny* np. oliwa, to bardzo dobrze można go usunąć przy pomocy mąki ziemniaczanej. Nasypujemy trocnę suchej mąki na świeżą plamę z oliwy. Oliwa wówczas wsiąknię w mąkę ziemniaczaną. Pomagamy temu wsiąkaniu przez rozcieranie mąki na plamie. Drobne pyłki mąki przedostają się między włokienka i wyciągają z nich tłuszcz. Jeżeli jest dostateczna ilość mąki, to pozostaje ona sypką i daje się sczyścić z tkaniny szczotką.

2) Jeżeli plama była zrobiona *tłuszczem stałym* lub też mieszaniną tłuszczu stałego z tłuszczem płynnym, to w sposób powyższy nie można jej odplamić. Trzeba się uciec do rozpuszczalnika tłuszczów.

a) Pod tkaninę podkładamy kilka warstw (np. sześć) perkalu białego już wypranego, następnie plamę uderzamy szczoteczką odpowiedniej wielkości, zamaczaną w jakimś rozpuszczalniku tłuszczu np. w tri, albo tetra, albo wreszcie w benzynie. Uderzanie trzeba tak długo powtarzać, póki plama zupełnia nie zniknie. W ten sposób tkanina zostanie pozbawiona plamy. Płatki perkalowe z pod tkaniny, które zawierają tłuszcz z plamy, muszą być — samo się przez się rozumie — wyprane w mydle.

b) Tkaninę kładziemy poziomo na szybie. Na plamę kładziemy pastę składającą się z proszku zmoczonego rozpuszczalnikiem. Jako proszku możemy użyć albo mąki ziemniaczanej, albo magnezji palonej, albo też ziemi okrzemkowej. Jako rozpuszczalnika—jednego ze wspomnianych: tri, tetra lub benzyny. Rozpuszczalnik paruje w zewnętrznej części proszku. Do tej części przedostaje się i tłuszcz z plamy, który został już przez rozpuszczalnik rozpuszczony. W chwili wyparowania rozpuszczalnika tłuszcz zostaje zawieszony pomiędzy grudkami proszku i może być z tkaniny zczyszczony przy pomocy szczotki.

3) Dobrym sposobem rozmiękczenia *plam tłustych zastarzałych* jest podziałanie na nie gliceryną. Gdy gliceryna już rozmiękczyła tłuszcz—pierzemy w zwykły sposób w mydle, albo też działamy rozpuszczalnikiem zawieszonym w proszku.

4) Jeżeli mamy plamy do wywabienia pochodzące *z tłuszczów mineralnych, smarów i t. d.*, to albo stosujemy jeden ze sposobów rozpuszczania ich przez rozpuszczalniki (jak wyżej), albo też wykorzystujemy zjawisko emulgowania się tych tłuszczów łącznie z tłuszczami zwierzęcemi lub roślinnemi. W tym celu plamę z tłuszczu mineralnego pokrywamy dodatkowo masłem albo olejem rzepakowym, albo innym tłuszczem zwierzęcym lub roślinnym i pozostawiamy na noc. Następnego dnia pierzemy plamę w sposób zwykły z mydłem. W pewnych wypadkach dobrze robi dodanie do wody mydlanej 1 łyżki znormalizowanej Nr. 1. (15 cm^3) nafty na 1 litr wody.

Na materjałach, które znoszą pranie w wodzie z mydłem, a na których zwykłe sposoby rozpuszczania nie podziałały, dobrze robi posmarowanie plamy mydłem benzynowem i spranie następnie benzyną.

Po plamach z olejów mineralnych (smoła, nafta), często zostają słabe plamy żółte, które można wywabić wodą utlenioną z dodatkiem na białej bawełnie śladu [1]) ługu sodowego, a na wełnie i jedwabiu — amoniaku. Sposób ten można zastosować do materjałów kolorowych tylko wtedy, jeśli barwnik wytrzymuje tę próbę.

Plamy od owoców

Zupełnie świeże plamy dobrze jest natychmiast posypać solą, żeby „wysolić" barwnik, który wtedy nie będzie miał zdolności do całkowitego utrwalenia się na tkaninie. Wtedy łatwo będzie spłókać całą nieutrwaloną część w dużej ilości wody.

Gdy plamy są *świeże*, dobrze jest spłókać je w mleku surowem lub jeszcze lepiej w kwaśnem, albo w kwaśnej serwatce, a następnie wypłókać w dobrze ciepłej wodzie. Większość plam schodzi przytem zupełnie lub też zejdzie w następnem praniu, przyczem wygotowanie w mydle znakomicie pomaga.

Jeśli natomiast plamy od tych „domowych" środków nie schodzą, to trzeba na nie podziałać *środkami wywabiającemi*. Można do tego celu użyć 10%-ego roztworu burmolu, który wszelkie takie plamy z reguły wywabia. Potem naturalnie płóczemy wodą.

Często także postępujemy w ten sposób, że najpierw wywabiamy czystą wódką, a pozostałość wywabiamy wodą utlenioną, ew. z dodatkiem amonjaku.

Plamy od wódek i win

Plamy od wódek wywabia się w ten sam sposób jak plamy z owoców. Plamy od wina czerwonego często dadzą się zmyć winem białem, w którem czerwony barwnik wraz z garbnikiem rozpuszcza sie dość dobrze.

W pewnych wypadkach dobrze się wywabiają takie plamy wodą Javelle'a, którą można dostać w każdej aptece. Trzeba jednak pamiętać o tem, że przy zbyt długotrwałem działaniu woda Javelle'a może osłabić bawełnę, len lub sztuczny jedwab: dlatego należy ją zaraz spłókać. Na wełnie i jedwabiu nie można jej nigdy stosować.

---

[1]) pod „śladem" rozumiemy bardzo małą ilość.

Plamy od rdzy.

Jeszcze omówimy wywabienie plam od rdzy. *Rdza* czyli tlenek żelazowy łączy się bardzo chętnie z włóknem wełny i jedwabiu. Z tego powodu bardzo często nie daje się z nich całkowicie usunąć. Znacznie łatwiej usuwa się z włókien roślinnych (len, bawełna), z któremi połączenie trójwartościowego żelaza nie jest tak ścisłe.

W przeciwieństwie do żółtego tlenku żelazowego, tlenek żelazawy jest stosunkowo łatwo rozpuszczalny. Z tego powodu jeżeli na plamę rdzawą podziałamy jakimś środkiem odtleniającym żółty tlenek żelazowy na tlenek żelazawy i natychmiast potem spłóczemy go z tkaniny, to w ten sposób pozbędziemy się plamy z rdzy. Dlatego na świeżą plamę działamy sokiem z cytryny lub roztworem 10% kwasu cytrynowego, poczem płóczemy dokładnie wodą. Jeżeli to nie podziała pomimo kilkakrotnego powtarzania tej operacji, wówczas rozgrzewamy roztwór 5% kwasu szczawiowego i próbujemy gorącym wywabić plamę. Następnie spłókujemy wodą gorącą z dodatkiem 5% amoniaku dla zabezpieczenia włókna roślinnego przed działaniem kwasu. Kilkakrotne powtórzenie tej operacji zazwyczaj usuwa plamę. Jeżeli jednak i to nie pomaga, wówczas działamy mieszaniną 5% kwasu szczawiowego i równą ilością 10% kwasu octowego spuszczając je kroplami na plamę, poczem rozcieramy gładkim przedmiotem żelaznym, starając się nie uszkodzić włókna. Po długotrwałem tarciu zmywamy gorącą wodą z dodatkiem 5% amoniaku.

Jeżeli i ten sposób nie odniesie skutku, wówczas na plamę wkraplamy jedną kroplę 5% kwasu solnego. Naturalnie należy bardzo ostrożnie postępować z włóknami roślinnemi, które nie są wytrzymałe na działanie kwasów mineralnych — w przeciwieństwie do włókien zwierzęcych, które je znoszą zupełnie dobrze. Następnie spłókujemy wodą z dodatkiem amoniaku. Wreszcie jest jeszcze jeden sposób, który jest związany z zakupem fluorku sodowego, znajdującego się w handlu w małych parafinowanych drewnianych słoiczkach pod różnemi fantazyjnemi nazwami. Na plamę wsypujemy ślad tego fluorku, następnie z pałeczki spuszczamy 1 albo 2 krople wody i po wywabieniu plamy płóczemy dokładnie wodą.

Z tych przykładów widać jak kłopotliwe i żmudne jest wywabianie plam. Dużo cierpliwości trzeba w to włożyć, żeby nareszcie otrzymać efekt właściwy.

Dlatego też należy się do odplamiania brać w wolnej chwili, a nie odkładać tego na ostatni moment, gdy materjał jest już potrzebny do użycia.

Amerykańskie gospodynie i ich „rycerscy" mężowie

Ameryka, ściślej Stany Zjednoczone Ameryki Północnej, uchodzi za kraj cierpiący na *chroniczny brak służby domowej.*

Różne były tego przyczyny. Z jednej strony wrodzone dziewczynie amerykańskiej uczucie swobody i wolności sprawiały, że nawet najbiedniejsza dziewczyna z ludu przenosiła każdy inny rodzaj zajęcia, których uprzemysłowiona Ameryka poddostatkiem nastręczała, nad zawód służącej, niezmiernie ograniczający wolność osobistą i wymagający poniekąd wyrzeczenia się swojego „Ja". W epoce jazzu nie chciała dziewczyna amerykańska zrezygnować ze swoich wolnych wieczorów, z tańców i zabaw, a nadewszystko z towarzystwa męskiego. Nawet *dziewczęta murzyńskie* naśladowały pod tym względem swoje białe koleżanki i aczkolwiek stanowiły wyborny materjał na służbę domową, *tylko w ostateczności godziły się na rolę pomocnicy domowej.*

Z drugiej strony stan średni, z którego rekrutuje się inteligencja zawodowa (nie wyłączając profesorów uniwersytetów), stan urzędniczy i poczęści kupiecki, a zatem ludzie zarabiający na swe utrzymanie, jednakowoż tacy, którzy ani fortun odkładać nie mogą, ani ich nie odziedziczyli — ci wszyscy obywać się musieli bez stałej pomocy służby domowej, bo jeśli już można było dostać pomocnicę — to za bardzo duże pieniądze i z wymaganiami, które stale rosły *).

Gospodyni amerykańska wolała przeto poczynione w tym kierunku oszczędności obrócić raczej na kupno auta, sprawienie eleganckiej garderoby czy studja uniwersyteckie swej córki.

---

*) Oddzielny pokój, kąpiel, wolne wieczory, a nawet nieraz wychodne na sobotę wieczór do poniedziałku rano.

Te warunki stworzyły swoisty typ amerykańskiej pani domu. Na tę odrębność złożyły się zresztą i inne czynniki. Wynalazki i wysoko rozwinięta technika stale na usługach gospodyni, udogodnienia, o jakich się nam nawet nie śniło — ułatwiają niepomiernie racjonalne prowadzenie gospodarstwa. W ojczyźnie Edisona, w której rozmaite maszyny i przyrządy elektryczne wzięły na siebie lwią część pracy ludzkiej, potrafi gospodyni amerykańska — znacznie łatwiej niż inne — obejść się bez stałej pomocy służby domowej.

Korzystają one natomiast z dorywczej pomocy wynajętych pomocnic, które się w razie potrzeby zamawia na kilka godzin. Na przyjęcia, uroczystości wyręczają się panie domu przychodnią siłą zawodową, o ile oczywiście nie zapragną same zabłysnąć własnym kunsztem i inwencją.

Kobieta amerykańska korzysta jeszcze z pomocy, jaką nie mogą się poszczycić jej siostry europejskie, t. j. *z pomocy męża w gospodarstwie.* Ileż to razy pomaga mąż żonie przy wycieraniu naczyń, czyszczeniu zastawy stołowej. Nieraz i syn Muzy nie wykręci się od tego prozaicznego zajęcia, jak nas przekonywa np. humorystyczny wiersz poety amerykańskiego Christopher Morley'a p. t. „Washing the dishes" („Zmywanie naczyń"). Poeta przyznaje w nim, że aczkolwiek modlił się o znalezienie służącej — to jednak codziennie wziąłby na siebie jej rolę, ażeby myjąc naczynia wspólnie z żoną, mógł widzieć uśmiech jej nad zmywalnią. „I would scullion all my days I think, To see Her smile across the sink". Wiersz kończy się twierdzeniem, że mężczyzna, który nigdy jeszcze w życiu nie pomagał swej żonie przy myciu naczyń, nie może być uważany za człowieka żonatego.

Pod względem pomocy, użyczanej żonom w gospodarstwie—ma zresztą Ameryka już starą tradycję. Już pierw-

si koloniści pomagali swym żonom. Podczas gdy ona gotowała — on rąbał i znosił drzewa. Żadna praca domowa nie uchodziła w ojczyźnie „selfmademanów" za hańbiącą. Autentyczną historję podaje Karol Schurz, przyjaciel Abrahama Lincolna. Pewnego razu odwiedził wielkiego prezydenta Ameryki w jego domu ambasador francuski i zastał go zajętego czyszczeniem butów. „Jakto Pan sam swoje buty czyści? — zawołał elegancki dyplomata w najwyższem zdumieniu. „A czyje, jeśli nie moje własne?" — odparł Lincoln. Tak więc naturalnie zapatrywano się w Ameryce na pracę fizyczną.

To też, jak nam podaje w swym ciekawym szkicu o amerykańskiej gospodyni amerykański pisarz prof. W. E. Leonard, w niedzielne i świąteczne popołudnia można spotkać ojców popychających wózek z dzieckiem na przechadzce i to nie uśmiechniętych przy boku swych żon, ale odbywających tę pańszczyznę solo. Mina ich niezawsze wyraża zadowolenie, a jednak spełniają te świadczenia wobec własnych żon ochotnie, uważając że one powinny mieć wolne dla siebie popołudnie. Gdy zatem żona w świąteczne popołudnie zapragnie — przypuśćmy — grać w brydża, a na te godziny siłą pomocniczą dysponować nie może — zastępuje ją własny mąż. Cudzoziemiec przypatruje się temu z uśmiechem politowania, uważając typ męża amerykańskiego za pantoflarza Tymczasem jest on tylko dobrym mężem, który w żonie swej widzi równouprawnioną towarzyszkę życiową. Możliwe, że jest to nowocześnie pojęta odmiana średniowiecznego kultu dla kobiet, jak powiada autor.

Te drobne usługi oddawane przez amerykańskich mężów zacieśniają więzy małżeńskie, stwarzają atmosferę lepszego zrozumienia wzajemnego (w dalszym ciągu przytaczam zdanie prof. Leonarda, proszę uważać: zdanie mężczyzny!). Młoda para małżeńska, szczególnie w pierwszym okresie małżeńskim, nie życzy sobie bynajmniej wtargnięcia intruza w postaci służącej i wspomaga się chętnie wzajemnie.

Wreszcie nie można przemilczeć dodatnich stron, jakie wywołuje u kobiety amerykańskiej konieczność prowadzenia gospodarstwa bez pomocy stałej służącej. *Wyrabia w niej przedewszystkiem bystrość i zaradność.* Przytem podnieść należy jeszcze jedną charakterystyczną cechę. Amerykańskie gospodynie, które już ze szkoły i kolegjów wynoszą potrzebny zapas wiadomości z rozmaitych dziedzin (chemji, estetyki i t. d.), które gospodarstwo traktują jako zawód, one właśnie przy całem poszanowaniu dla swego zawodu — w obawie, *by nie przysłonić sobie patelnią i ściereczką od kurzu widnokręgu życiowego, nabrały twórczego, a nawet humorystycznego nastawienia do swoich czynności* i nie zakwaszają sobie życia zbytniem przejmowaniem się nieraz błahemi sprawami. Twierdzić nawet można, że te zajęcia gospodarskie budzą w niej i ogólne zainteresowania i czynną dbałość o zachowanie młodości — jako antydotum — z obawy, by się nie zamienić w niewolnicę garnka i miotły. To też należą one do czytelni i grup dyskusyjnych, związanych z ich kościołem czy najbliższym klubem, a chociaż te dyskusje nie rozszerzają zbytnio widnokręgu — to jednak wyrabiają poczucie osobowości.

Amerykańska gospodyni niezmiernie dba o swój wygląd; nie pozwala, by prace domowe, jak sprzątanie, gotowanie, pranie, uwidoczniały się na bieli i miękkości rąk czy na obramowaniu paznogci; cera i uczesanie a także strój są w każdej chwili estetyczne. Pragnąc zachować świeżość i urodę, amerykańska gospodyni stosuje wszelkie środki możliwe, a salony de beauté odwiedza jeszcze gorliwiej niż jej europejskie siostry.

Powyższe uwagi prof. Leonarda budzą pobożne życzenie w dwóch kierunkach. Pierwsze, ażeby *nasze panie domu nie traktowały pracy w gospodarstwie jako dopust boży,* lecz brały się do niej bystro, pogodnie, nawet z humorem; niech wszakże przy pracy w domu nie zaniedbują świeżości i gimnastyki ani umysłu ani ciała. Drugie życzenie dotyczy naszych kontynentalnych mężów: w wypadku gdy pomoc służącej staje się luksusem, *niechaj potrafią mieć wyrozumienie i—nie dając się zawsze obsługiwać niczem pasza turecki — oddają nieraz i drobne usługi żonie w gospodarstwie, co zapewne jedności małżeńskiej nie podkopie, ale—wręcz przeciwnie—raczej ją scementuje.*

Felicja Stendigowa

Pielęgnowanie urody w świetle wiedzy lekarsko-kosmetycznej

Sztuka kosmetyczna poprzedziła początki pochodu cywilizacji. Bowiem w zamierzchłych już epokach pojawia się instynktownie u prymitywnych szczepów pęd upiększania ciała. Sposób atoli upiększania, który przetrwał bez zmiany niemal wieki, zasadzał się wyłącznie na pokrywaniu wad uniwersalnemi kosmetykami, przeważnie arcyszkodliwemi szminkami, czem nietylko pogłębiano oszpecenia, ale przyspieszano ponadto wygląd starczy oraz zatruwano nieraz cały organizm.

Dopiero w ostatniem trzydziestoleciu, gdy Dr. Luster z Krakowa ujął kosmetykę w całokształt wiedzy lekarskiej, oraz zreformował wytwórczość środków kosmetycznych, dostosowawszy je ściśle do danych *właściwości cery,* tudzież jej odchyleń od normy, przyjęła się zasada w świecie lekarskim, jak niemniej u inteligentnego odłamu ogółu, *indywidualizowania* tak zabiegów fizykalnych, jak i preparatów kosmetycznych.

Prosta logika podyktowała konieczność zerwania z nader szkodliwym szablonem posługiwania się uniwersalnym kosmetykiem, rzekomo skutecznie u każdego działającym. Wszak wiadomo, iż skórę twarzy cechują różne właściwości. Bywa cera tłusta skłonna do połysku, wągrów, porów i krost, sucha przedwcześnie lub fizjologicznie marniejąca, obok prawidłowej. A ileż to już razy zniszczył niewłaściwy wybór kosmetyku normalną cerę. Stać się to może nawet po zastosowaniu uniwersalnego pudru, t. zn. jednego gatunku pudru dla każdej właściwości cery. W pojęciu higjeny urody stanowi jeden puder „dla każdej cery" zaprzeczenie wszelkiej logiki. Puder bowiem suchy pozbawi prawidłową cerę, zwłaszcza suchą, naturalnej soczystości, natomiast natłuszczony pogłębi objawy tłustej cery. Jak ściśle przestrzega np. wytwórnia „Miraculum" zasadę indywidualizowania, niechaj posłuży fakt, iż wyrabia z przepisu Dra Lustra dwa odrębne pudry: odtłuszczający t. zw. puder higieniczny do tłustej, tudzież roślinny puder „egzotyczny" do suchej lub prawidłowej cery.

Jedna złotówka składki miesięcznej, płacona regularnie, stwarza możliwości pracy Lidze Morskiej i Kolonjalnej. Czy należy już Pani do Sekcji kobiet Ligi Morskiej i Kolonjalnej?

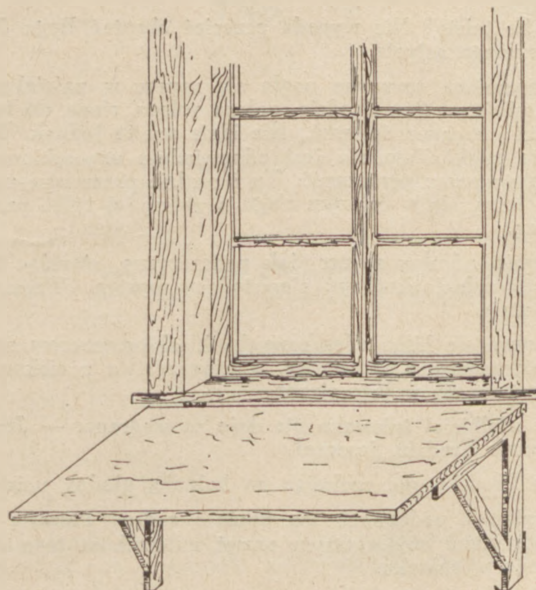
Fundusz Obrony Morskiej — bez żadnych potrąceń na organizację i administrację — przeznaczony jest w całości na budowę polskich okrętów wojennych.

Praktyczne sprzęty w małych mieszkaniach

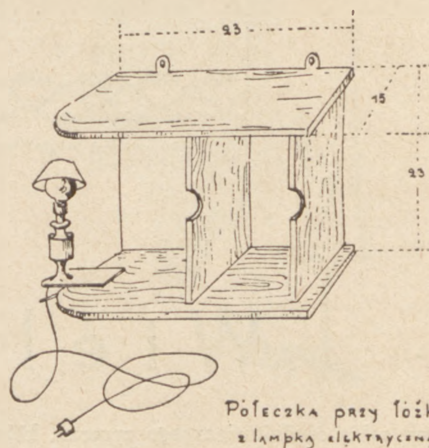
Dzisiejsze często spotykane małe mieszkania wymagają praktycznego urządzenia wnętrza i stosunkowo mniejszej ilości mebli w porównaniu z dawnemi wymaganiami. Z tego wynika potrzeba dostosowania się do tych warunków. Nieduże rozmiary kuchen mogą przyspożyć kłopotów, szczególnie podczas mycia naczyć i przy innych czynnościach gospodarskich, gdy na ustawienie drugiego stołu niema miejsca.

Aby temu zaradzić polecam *stół z wysuwanym blatem*, na którym zmieści się większa ilość naczyń. Podobnej konstrukcji stół tylko inaczej wykończony może służyć do innych celów, np. jako biurko lub stół rysunkowy.

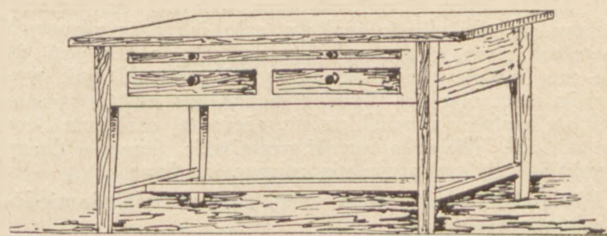
O ile jest wolne miejsce *pod oknem*, można też zrobić *stolik spuszczany na zawiasach*, który używa się w razie potrzeby, a po spuszczeniu blatu nie zajmuje miejsca w kuchni.



Stolik na zawiasach przy oknie



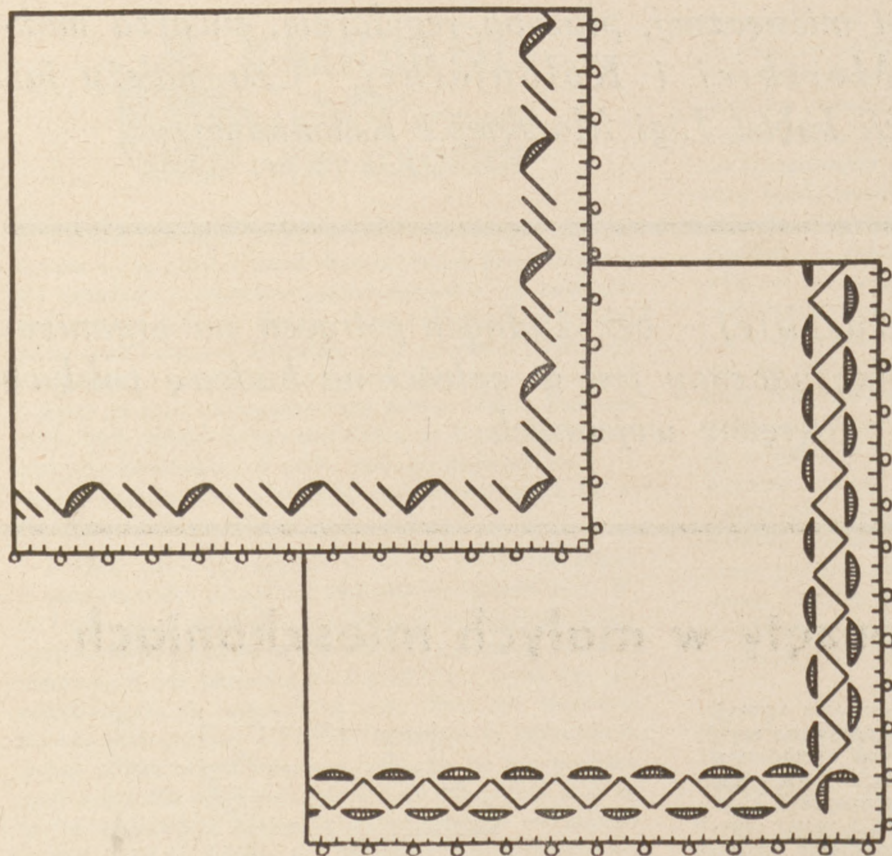
Półeczka przy łóżku, z lampką elektryczną.



Stół z wysuwanym blatem.

Jeszcze jeden wypróbowany sprzęcik polecam dla amatorów ulepszeń gospodarskich, gdzie jest światło elektryczne, mianowicie *półeczkę* z lampką na sprężynie. Półeczkę można zrobić w domu, albo obstalować u stolarza; lampkę można dostać wszędzie w sklepach z artykułami elektrotechnicznemi. Konstrukcja półki dowolna. Jeśli ma być dogodna dla czytającego w łóżku, dobrze jest uwzględnić miejsce na parę książek, na zegarek i inne drobiazgi.

K. Teleżyński.



Chusteczki do nosa

wykończone t. zw. pikotkami. Cieniutkim kordonkiem dziergamy zapomocą szydełka, robiąc co pewien odstęp 3 — 5 oczek w powietrzu i wbijając szydełko w to samo miejsce.

Wielbiciele...

Wyobraźmy sobie średniowiecznego rycerza, który stawał na rozstajnych drogach i wyzywał na udeptaną ziemię każdego, kto nie chciał głośno uznać jego Dulcynei za najpiękniejszą i najcnotliwszą dziewicę na świecie. Oczywiście, dla miłego spokoju człowiek przy zdrowych zmysłach i nie awanturnik przyznawał, że tak jest, że nie zna równie urodziwej i czystej panienki, jak wybranka serca warjata. Trudno jednak przypuścić, by stawał się istotnie jej wielbicielem, skoro tej osoby na oczy nie widział. Niejeden wprost przeciwnie, damę w duszy przeklinał, że mu przez nią zawracają głowę.

Wielbiciel oddawał więc uwielbianej prawdziwie niedźwiedzią przysługę.

Znamy tego rodzaju admiratorów. Ot, np. salon... Towarzystwo, zajęte ogólną rozmową, bawi się zupełnie dobrze. Raptem wielbiciel talentu jednego z gości zaczyna go prosić, aby coś zaśpiewał.

Artysta wymawia się:

— Poco? Przecież pan widzi, że nastrój jest zgoła nieodpowiedni... Wszyscy z zajęciem słuchają wywodów pana radcy...

— Ale będzie nastrój, będzie. Pan tak ślicznie śpiewa o tej pszczółce.

— Dajże pan spokój...

— Nie, Nie! Państwo kochani, pan Fredzio nam zaśpiewa. On ma taki piękny głos...

— Wcale dziś nie jestem przy głosie.

— Co pan mówi! Wiem, wiem: to tak tylko, żeby się wykręcić. Niech państwo poproszą pana Fredzia.

Tu i owdzie odzywa się konwencjonalne: „prosimy"!

No bo jakże? Nie wypada przecież obrażać Bogu ducha winnego artystę.

Interesująca rozmowa nagle się urywa w najciekawszem miejscu. Pan Fredzio, nolens volens, siada do fortepianu i zaczyna śpiewać. Nie idzie mu to jednak. Widzi, że audytorjum nie jest odpowiednio usposobione i słucha go przez grzeczność. Tu i owdzie przerwana rozmowa toczy się w dalszym ciągu, a śpiew jej tylko przeszkadza.

Artysta odrabia numer jak pańszczyznę, starając się jak najprędzej skończyć niepożądany występ. Wreszcie rad wstaje.

Odzywa się kilka zdawkowych oklasków, poczem radca znów zaczyna opowiadać, a towarzystwo z ciekawością zwraca się w jego stronę.

Ale wielbiciel śpiewaka nie daje za wygrane: — Jeszcze, panie Fredziu, jeszcze!

Pan Fredzio, nie czekając na kolację, głodny ucieka.

Przyjaciół podobnych ma także i radjo. Potrafią je oni obrzydzić najgorętszym nawet miłośnikom tego cudownego wynalazku.

Bo jakże...

Jest godzina pół do jedenastej. Zmęczony całodzienną pracą chcę usnąć. Muszę jutro wstać o szóstej. Spać jednak nie mogę, bo sąsiad szeroko pootwierał okna i wysłuchuje nietylko całego programu rozgłośni warszawskiej, ale jeszcze, po jego zakończeniu, szuka stacyj zagranicznych.

— Panie, zamknij pan okno! — odzywają się głosy.

Jesteśmy praktyczne...



I II III

I. Dansingowa suknia z czarnego satin — przerobiona na suknię spacerową. Materjał wzięty na stronę matową; kołnierz ze skosu taftowego w czarną kratę, wiązany z tyłu.

II. Żakiet od kostjumu trzy czwarte z zeszłego lata przerobiony na modny krótki żakiecik — klapy szerokie dodane z długości żakietu, podbite od wewnątrz tym samym materjałem co podszewka kostjumu i bluzka z żabotem. Pasek lakierowany skórzany, o ton ciemniejszy.

III. Z kostjumu z jasnego tweed'u — przerobiona spacerowa sukienka z nałożonym przodem. Skośny szalik przechodzi pod zapięciem tworząc kołnierzyk.

Nie skutkuje. W dalszym ciągu rozlegają się na całą kamienicę piski i skowyty mordowanego głośnika.

— Do stu djabłów, zamknij pan okno! — coraz energiczniej krzyczą sąsiedzi.

Ale przyjaciel radja uwziął się. Nic nie odpowiada, robi swoje, w myśl przysłowia: „wolno-ć, Tomku, w swoim domku".

U nas, rzeczywiście, brak przepisów, ograniczających tę swobodę. Są jednak kraje, gdzie takie Tomki bywają zmuszane do szanowania spokoju spóllokatorów po pewnych określonych godzinach. W Szwajcarji np. za robienie hałasu po godz. 10 wieczorem płaci się karę.

Samo jednak dobre wychowanie powinnoby dyktować pewne dla sąsiadów względy. Nie można nikomu zabronić słuchać radja nawet po północy. Ale...

Ale przedewszystkiem należy to czynić przy pozamykanych oknach, a pozatem trzeba o ile możności odbiór stłumić.

Inaczej, zbyt gorliwy amator radja staje się jego wrogiem.



Komplet na wiosnę

Materjał: 1260 g wełny „Ursus", „Klubowej" lub „Szarotki" firmy „Trójkąt w Kole". Druty Nr. 5, 3½, 3, szydełko Nr. 3.

Ściegi: podwójny ściągacz (czyli 2 oczka na prawo, 2 oczka na lewo), ścieg francuski (zawsze na prawo), ażur zwykły i ścieg jerseyowy.

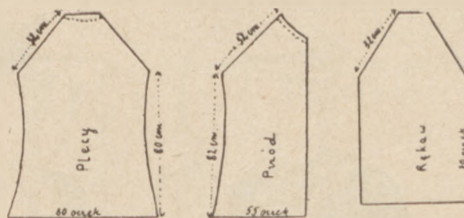
Reglanowy płaszczyk „trois quart"

składa się z pleców, 2 przodów, 2 rękawów, kieszeni i plisy, którą wykańczamy dekolt.

Plecy: Na druty Nr. 5 nabieramy 80 oczek jedną z wyżej wymienionych wełen. Ściegiem jerseyowym t. zn. 1 rząd na prawo, 1 rząd na lewo robimy prosto w górę 25 cm. Potem zaczynamy plecy zwężać. Co 10-ty rząd gubimy z każdej strony 1 oczko. Gdy na drucie zostanie już tylko 62 oczka przestajemy odejmować i robimy dalej w górę, aż plecy będą miały 80 cm. Teraz zaczynamy pachę. Z każdej strony zamykamy odrazu 3 oczka (jedno po drugiem). W następnych rzędach gubimy już tylko po 1 oczku z każdej strony tak długo, aż na drucie zostanie 15 oczek. Te 15 oczek zamykamy odrazu.

Przody: Na każdy przód nabieramy 55 oczek na druty Nr. 5. Po 25-ciu cm ściegiem jerseyowym zaczynamy zwężać przód (tylko z jednej strony). Tak jak przy plecach, gubimy co 10-ty rząd 1 oczko. Przestajemy odejmować wtedy, gdy na drucie zostanie 46 oczek. Na 82 cm wzwyż zaczynamy pachę. Zamykamy odrazu od strony pachy 3 oczka. Potem w każdym następnym rzędzie 1 oczko. Na 20-tym cm od pachy wzwyż robimy dekolt. Do dekoltu odrazu zamykamy 8 oczek, w następnym rzędzie 3 oczka, potem 2 oczka i 1 oczko. Wtedy dekolt jest skończony. Gubimy już tylko od trony pachy po 1 oczku, aż na drucie nie zostanie nic.

Rękaw: Zaczynamy rękaw od boku (na rys. linja kropkowana). Na druty Nr. 5 nabieramy 70 oczek. Od strony pachy *dodajemy* co 1 rząd 1 oczko tak długo, aż góra rękawa będzie miała 32 cm. Potem robimy 10 rzędów zupełnie prosto i po tych 10-ciu rzędach zaczynamy co 1 rząd 1 oczko *odejmować*, aż znów na drucie zostanie 70 oczek. Wtedy zamykamy je wszystkie: rękaw jest gotowy. Mankiet, t. j. plisa, naszyta jest na wierzchu.



Plisa: Plisę możemy dorobić odrazu do płaszczyka (już zeszytego), nabierając wszystkie oczka naokoło dekoltu, lub możemy ją zrobić oddzielnie i potem przyszyć. Plisę robimy również ściegiem jerseyowym; spoczątku na drutach Nr. 3, potem robotę przekładamy na druty Nr. 3½, żeby się lepiej układała. Plisa jest 4 — 5 cm szeroka.

Kieszenie: Kieszenie są 12 cm (18 oczek) szerokie i 10 cm wysokie, robione ściegiem jerseyowym na drutach Nr. 5. Umieszczone są na 40 cm od dołu.

Cały płaszczyk należy przed i po zeszyciu odprasować (na wilgotno). Płaszczyk może być podszyty cienką podszewką lub lamowany taśmą czy wstążką.

Czapka.

Na druty Nr. 3½ nabieramy 94 oczka wełną „Ursus", „Szarotka", lub „Klubowa". Ściegiem ściągaczowym (czyli 2 oczka na prawo, 2 oczka na lewo) robimy prosty pas 16½ cm wysoki. Poczem wszystkie oczka zakańczamy. Pas ten zeszywany przez środek i z tyłu. Rogi, które w ten sposób powstały, chowamy do środka, przyczepiając je. Szew, który idzie przez środek głowy, zakrywamy piórkiem. Niezwykle prosty ten fason czapeczki nadaje się do upinania jej na różne inne sposoby, zależnie od zręczności jej właścicielki.

Szalik.

Cały ten komplet wiosenny koloru bronzowego niezwykle ożywia prześliczny szalik z krajowej Angory, w kolorach: beige, żółtym i zgniło-zielonym. Na druty Nr. 3 nabieramy 40 oczek i ściegiem francuskim, czyli zawsze na prawo robimy 20 rzędów. Potem następuje zmiana koloru i 1 rząd ażuru zwykłego (2 oczka razem na prawo, 1 nitkę narzucić i t. d. do końca drutu). Z 30 g angory krajowej powinien wyjść szalik 90 cm długi.

E. Żgodzina.

Pomarańcze

Gdy w zaśnieżony, zimny dzień grudniowy ujrzeliśmy złote stosy pomarańcz na wózkach ulicznych handlarzy pojaśniało nam w oczach nietylko dlatego, że przyniosły one wspomnienie złotego słońca południa, ale i dla korzyści, których oczekujemy od nich dla zdrowia naszych dzieci.

Bo istotnie, do tej pory żaden z owoców nie mógł zaspokoić potrzeb organizmu dziecka w czasie naszej długotrwałej zimy.

Pomarańcza „pomma aurancia" = złote jabłko, przynosi złoty dar zdrowia, którego wartości w żadnych cyfrach wyrazić nie można.

Rozpatrzmy dokładniej na czem polega wartość tego owocu. Pomarańcz nie można oceniać z punktu widzenia wartości białkowej lub kalorycznej, gdyż wartości tych szukamy w innych pokarmach, które w nie obfitują i są znacznie tańsze. Jak wszystkie prawie owoce są one natomiast źródłem substancyj mineralnych i witamin.

Jeżeli porównamy średniej wielkości jabłko i pomarańczę przekonamy się, że związków wapnia, jednego z najważniejszych czynników w odżywianiu dziecka, pomarańcza zawiera 8 razy tyle, ile jabłko, związków fosforu 2 razy tyle, zaś żelaza — tę samą ilość. Jak wiadomo, związki wapnia są dosyć rzadkie w pokarmach, a statystyki wykazują, że bardzo go brak w odżywianiu polskiej ludności (zwłaszcza ludności miejskiej, która spożywa za mało mleka i sera).

Nie na tem kończy się duże znaczenie pomarańcz w odżywianiu.

W miesiącach zimowych, gdy pożywienie nasze musi się odbywać bez świeżych pokarmów roślinnych, organizm ludzki pozbawiony jest prawie w zupełności dowozu witaminy C, zaś ilość witaminy B jest bardzo ograniczona. Są to właśnie te dwie witaminy, których powstanie najbardziej jest uzależnione od działania promieni słonecznych. I ten dar słońca przynoszą nam właśnie pomarańcze i cytryny. Dość powiedzieć, że pomarańcza zawiera 2 razy tyle witaminy B, co świeże jabłka, zaś witaminy C półtora razy tyle i to w okresie, gdy nasze jabłka, ziemniaki i pomidory konserwowane prawie całkowicie utraciły już własności zapobiegawcze awitaminozom.

Warto też dodać, że luty i marzec są miesiącami w których mineralna gospodarka organizmu najbardziej się obniża.

Pomarańcza pokryta jest skórką, złożoną z dwóch warstw odgrywających niejednakową rolę w pożywieniu. Wierzchnia warstwa t. zw. „złota skórka" posiada podobnie jak miękisz, dużą wartość C-witaminową. Niestety może być ona używana tylko w małych ilościach, jako przyprawa aromatyczna, gdyż jest trudnostrawna z powodu dużej zawartości olejków. Pamiętajmy jednak, by do potraw np. kompotów, słodkich sosów dodawać ją w stanie surowym, po ostudzeniu potrawy. To samo odnosi się do skórki cytrynowej.

Biała warstwa spodnia — środowocnia — nie nadaje się do spożycia w stanie surowym. Zawiera ona wiele związków pektynowych, które pęcznieją zawsze w zetknięciu z wodą, a więc i w żołądku, gdzie tworzą niestrawną gąbczastą masę. Ponieważ spożycie surowej białej środowocni powoduje dolegliwości żołądkowe, utarło się błędne mniemanie, że skórka pomarańczowa jest trucizną.

Biała warstwa skórki pomarańczy i cytryny dzięki właściwości pęcznienia służy do wyrobu pektyny, którą dodajemy do przetworów owocowych, dla lepszego ich zgalaretowacenia.

Skórka pomarańczowa smażona, jest cennym dodatkiem używanym głównie przy wypieku ciast. Wygotowana w kilku wodach, a potem usmażona w syropie, nie posiada już witaminowej wartości. Ma jednak wysoką wartość smakową i jest głównie używana jako przyprawa do sera i maku.

Zofja Czerny.



OBIADY I KOLACJE W MARCU

I. Obiad. Zupa ogórkowa z kaszką w kostkę. Wątróbka duszona, ziemniaki. Kapusta na słodko. Kompot z suszonych owoców.

Kolacja. Makaron zapiekany z grzybami. Mleko.

II. Obiad. Zupa grochowa z grzankami z chleba. Kiszka kaszana, ziemniaki, ogórki kwaszone. Galaretka pomarańczowa (1).

Kolacja. Zsiadłe mleko z ziemniakami.

III. Obiad. Zupa koperkowa z grzankami. Pieczeń wieprzowa. Sałatka z kwaszonej kapusty, ziemniaki tłuczone. Naleśniki z jabłkami.

Kolacja. Kasza perłowa z jarzynami i sosem grzybowym (2).

IV. Obiad. Zupa mazowiecka (3). Fasola w szarym sosie. Sałata z jarzyn z majonezem. Kisiel śliwkowy.

Kolacja. Ziemniaki zapiekane z jajami. Sałata z kapusty.

V. Obiad. Zupa rybna z łazankami. Budyń z ryb (5). Jarmuż z pomidorami (4). Ziemniaki smażone. Kompot z suszonych owoców lub sałatka z pomarańczy.

Kolacja. Kasza hreczana, ser-twaróg roztarty.

Przepisy (prop. na 4 osoby)

(1) Galaretka pomarańczowa.

1 duża pomarańcza
Sok z cytryny—do smaku
2—3 łyżki Nr. 1 cukru
½ l wody
8 listków żelatyny

Wymoczyć żelatynę, odcedzić i zalać ½ l gotującej się wody z cukrem. Gdy przestygnie, dodać utartej skórki z pomarańczy oraz soku z pomarańczy i cytryny. Ułożyć w salaterce lub pojedynczych porcjach plasterki pomarańczy, zalać płynem i ostudzić.

(2) Kasza perłowa z jarzynami i sosem grzybowym

Ugotować kaszę na sypko, wymieszać z jarzynami (marchew, cebula, selery, pietruszka, kapusta włoska) — krajanemi w paski i uduszonemi w maśle. Podać z sosem grzybowym.

(3) Zupa mazowiecka

20 dkg kapusty włoskiej
7 dkg cebuli
15 dkg pomidorów lub 3 łyżki Nr. 1 powideł pomidorowych
Szczypta kminku
4 łyżki Nr. 1 śmietany
10—12 dkg makaronu włoskiego
1½ łyżki Nr. 1 masła

Udusić pomidory z siekaną cebulą i kminkiem w maśle, dodać poszatkowaną sparzoną kapustę włoską, zalać wygotowanym smakiem z jarzyn. Dodać ugotowany makaron, zaprawić śmietaną i solą do smaku.

(4) Jarmuż z pomidorami

Dobrze przemarznięty jarmuż przyrządzić jak szpinak. Przed wydaniem na stół doprawić do smaku powidełkami z pomidorów.

mag. diet. M. Morzkowska.

(5) Budyń z ryby

½ kg ryby
4 jaja
1 bułka
4 dkg masła
⅛ l śmietany
cebula
gałka muszkatołowa
zielona pietruszka lub koperek
2 jaja ugotowane na twardo

Ugotowaną rybę (jakąkolwiek prócz karpia) zemleć na maszynce z namoczoną w mleku i wyciśniętą bułką, dodać uduszoną na maśle cebulę, żółtka, śmietanę, korzenie i jaja posiekane, wymieszać dobrze, wreszcie dodać ubite na pianę białka. Formę budyniową wysmarować dokładnie rozpuszczonem masłem, wysypać bułeczką, włożyć masę i gotować na parze godzinę. Podawać z sosem chrzanowym, śmietanowym lub specjalnym do ryb.

Sos do ryb

4 dkg masła
2 dkg mąki
¼ l wywaru z ryby
2 żółtka
cytryna
cukier, sól
zielona pietruszka do smaku

Z masła, mąki i rosołu zrobić białą zasmażkę, dodać żółtka, resztę dodatków i na parze ubijać, aż sos zgęstnieje. Polać nim budyń, resztę podać w sosjerce.

Zrazy z dorsza

¾ kg dorsza
8 dkg masła
duża cebula
⅛ l śmietany
sól
mąka do posypania

Dorsza oblać gorącą wodą, zdjąć skórę i wewnętrzną błonę, pokrajać i porąbać na porcjowe kawałki. Posolić, maczać w mące, obrumienić na maśle i włożyć do rondla, przekładając zarumienioną cebulą, pokrajaną w plasterki. Zalać śmietaną rozbitą z kilkoma łyżkami wody i dusić na wolnym ogniu 10 minut. Podawać z ziemniakami i sałatą surówkową.

J. Czechowska.

Szkocki dżem pomarańczowy

Przepis, który podajemy, pochodzi ze Szkocji. Dżem pomarańczowy jest bardzo zdrowy, wpływa dodatnio na trawienie, zwłaszcza jeśli ono jest leniwe. Mimo lekkiej goryczki dżem ten jest smaczny, trwałość jego jest bezgraniczna, cena bardzo przystępna. Jedyny niedostatek jaki przedstawia to konieczność wykonywania go *przez trzy dni*, ale zato każdorazowo praca nie trwa bardzo długo.

Z 2 kg pomarańcz, 2 cytryn, 3 litrów wody i 5 kg cukru powinno być około 6 kg dżemu.

Koszt jego wynosi zł. 9.30, a więc 1 kilogram kosztuje zł. 1.55.

Pomarańcze i cytryny trzeba najprzód obmyć, obetrzeć i przekrajać przez pół, poczem wycisnąć z nich sok, wyjąć z nich pestki i zawiązać w małym gałganku muślinowym. Skórki krajać ostrym nożem na najcieńsze paseczki. można też przepuścić je przez maszynkę do mielenia bardzo starannie umytą i wygotowaną. Sok, skórkę, pestki w gałganku i wodę trzeba zmieszać w porcelanowem albo kamiennem naczyniu i pozostawić w chłodnem miejscu do następnego dnia. *Na drugi dzień* należy wlać mieszaninę do rondla i trzymać na silnym ogniu aż do zagotowania. Gdy to nastąpi, przesunąć na mniejszy ogień i gotować bez przerwy przez 50 minut. Przelać do poprzednio użytego naczynia, wsypać cukier i wymieszać i znowu pod przykryciem zostawić. *Na trzeci dzień* wlać mieszaninę do rondla i gotować około 45 minut. Gdy cząstki skórki staną się przezroczyste, a sok galaretowaty, wtedy dżem jest gotowy. Zlewamy go do słoików, przykrywamy bibułką, maczaną w spirytusie i owiązujemy pergaminem.

M. Karczewska.

Dżem pomarańczowy

3 pomarańcze (lub grape fruit),
2 cytryny bez skórki,
1 kg cukru,
10 szklanek wody.

Pomarańcze ze skórką i cytryny pokrajać cienko, zalać 9-ma szklankami wody i postawić w chłodzie na 24 godziny, a pestki zalać szklanką wody. Na drugi dzień dodać wodę odcedzoną z pestek i gotować całą masę na wolnym ogniu przez 2 godziny. Wsypać cukier i na mocnym ogniu gotować 10—20 minut, robiąc próbę galaretowacenia przetworu. Gdy dżem dość gęsty, przechować jak podano w poprzednim przepisie.

M. Zawadzka.

Na czem polega solenie, marynowanie i wędzenie mięsa?

Mięso odgrywa poważną rolę w naszem odżywianiu; należy ono do produktów pokrywających zapotrzebowanie *białka*, potrzebnego do prawidłowego rozwoju organizmu ludzkiego.

Oprócz białka w skład mięsa wchodzą *tłuszcze, woda i substancje mineralne*. Ilość wyżej wymienionych składników zależy od gatunku i rodzaju mięsa, co widzimy w niżej podanej tablicy.

	Białka	Tłuszczu	Wody	Substancyj mineralnych
Wołowina chuda	20,5%	2,8%	75.5%	1,2
„ tłusta	18,0%	25,0%	56,0%	0,8%
Cielęcina chuda	19,8%	0,8%	77,8%	1,6%
„ tłusta	18,9%	7,4%	72,3%	1,3%
Wieprzowina chuda	20,0%	7,0%	72,6%	1,1%
„ tłusta	14,4%	25,3%	47,4%	—

Mięso należy do produktów łatwo ulegających zepsuciu. Szybkość psucia się jest różna dla różnych gatunków i rodzajów mięsa. Mięso ze zwierząt chorych psuje się szybciej, niż ze zwierząt zdrowych. Wiemy, że np. cielęcinę trudniej przechować, niż wieprzowinę czy wołowinę. Podobnie mięso z kośćmi psuje się prędzej, niż mięso bez kości. Wpływ na szybkość psucia się mięsa tłumaczymy sobie zawartością w nich szpiku, posiadającego czynnik utleniający, oraz strukturą samych kości. Psucie zaczyna się w kości i stąd przechodzi do mięsa. Dlatego przy przechowywaniu części mięsa znajdujące się przy kości należy specjalnie zabezpieczać przed psuciem się, a najlepiej kości usunąć, jeśli chcemy mięso dłużej przechować.

Proces psucia się mięsa polega głównie na rozkładzie białka zawartego w mięsie na substancje o niemiłym zapachu i smaku i o własnościach trujących. Przyczyną tych zmian są bakterje gnilne, które dostają się do mięsa po zabiciu zwierzęcia.

Im korzystniejsze stworzymy warunki bakterjom gnilnym, tem prędzej nastąpi zepsucie się mięsa. Czynnikami sprzyjającemi rozwojowi bakteryj są: odpowiednie dla nich pożywienie, wyższa temperatura (15—30°C), wilgoć, dostęp powietrza. Dlatego mięso świeże, które stanowi bardzo dobre podłoże do rozwoju bakteryj, należy przechowywać w miejscach czystych, chłodnych, przewiewnych, ale zabezpieczonych od much, które nietylko są rozsadnikami drobnoustrojów, ale znoszą jajka, z których już po 24 godzinach wylęgają się białe larwy. Czynią one mięso wstrętnem, a nawet jeśli występują w dużej ilości — niezdatnem do spożycia. Należy również dbać o to, aby mięso nie znajdowało się w sąsiedztwie produktów o silnym zapachu, np. kapusty, śledzi, nafty i t. p., bo to wpływa niekorzystnie na smak i zapach mięsa.

Prócz działania niskiej temperatury, stosujemy w gospodarstwie inne środki, które zwiększają trwałość mięsa. Do najbardziej rozpowszechnionych zaliczyć możemy 1) ocet, 2) sól kuchenną, 3) sól kuchenną, saletrę potasową i cukier przy marynowaniu czyli peklowaniu mięsa i 4) przyprawy. Dla lepszego zakonserwowania mięsa prócz wyżej wymienionych sposobów stosujemy wędzenie.

Wszystkie te środki mają na celu przedewszystkiem zniszczenie lub zahamowanie rozwoju bakteryj oraz podniesienie wartości smakowych mięsa.

Ponieważ drobnoustroje znajdują się w powietrzu, a ilość ich zwiększa się z ilością kurzu, pyłu, brudu, więc za główną zasadę przy przechowywaniu, konserwowaniu i przetwarzaniu mięsa należy przyjąć czystość. Tylko naprawdę czyste warunki pracy dają nam gwarancję że otrzymamy trwałe przetwory mięsne. To też narzędzia pracy, któremi posługujemy się, jak i miejsce gdzie dokonujemy zabiegów mających na celu zakonserwowanie mięsa, *muszą być czyste*. Należy je myć gorącą wodą z sodą i szarem mydłem (soda i mydło działają zabójczo na drobnoustroje).

Jaka jest rola składników dodawanych do mięsa w celu zwiększenia jego trwałości?

1) *niska temperatura* zmniejsza szybkość rozmnażania się drobnoustrojów, *wstrzymuje* ich działanie, mięso nie ulega zmianie.

2) *Ocet* działa antyseptycznie, zależnie od stężenia *niszczy* drobnoustroje lub wstrzymuje ich rozwój. Nadto zwiększa kruchość mięsa.

3) *Sól kuchenna* działa podobnie jak ocet na drobnoustroje. Prócz tego pozbawia mięso znacznej ilości wody, przez co staje się ono trwalsze. Ale trzeba pamiętać, że pod wpływem soli mięso traci część składników odżywczych, a mianowicie część białek rozpuszczalnych w roztworach soli kuchennej oraz substancje mineralne.

4) *Saletra potasowa* w stosunku do drobnoustrojów spełnia tę samą rolę co sól, nadto wpływa w dodatni sposób na zachowanie barwy mięsa dzięki temu, że zapobiega utlenianiu się barwnika mięsa. Dlatego to saletrowane mięso po ugotowaniu posiada charakterystyczne zabarwienie różowe.

5) *Cukier* w czasie marynowania zostaje zamieniony w ocet i kwas mlekowy (ten sam kwas, który zawarty jest w kwaśnem mleku, kiszonej kapuście, kiszonych ogórkach). Oba te kwasy działają konserwująco, podobnie jak sól i saletra. Prócz tego rola ich polega na zwiększeniu strawności i podnoszeniu smaku i zapachu mięsa.

6) *Przyprawy* wprowadzają do mięsa pewną ilość składników smakowych i aromatycznych oraz antyseptycznych. Dzięki temu mięso trudniej się psuje i jest strawne, bo wprowadzone substancje pobudzają gruczoły trawienne do silniejszego działania.

7) *Wędzenie* polega na działaniu składników zawartych w dymie, które mają silne antyseptyczne własności t. z. niszczące drobnoustroje. Są to ocet, alkohol drzewny, kreozot, fenol i inne. Prócz tego temperatura wędzarni powoduje parowanie wody, oczywiście najsilniej z wierzchnich warstw mięsa: mięso osusza się. Następuje również ścięcie się białka na jego powierzchni. Naskutek tych dwóch procesów na mięsie tworzy się twarda „skórka", stanowiąca warstwę ochronną. Nie dopuszcza ona drobnoustrojów do środkowych części mięsa, zawierających więcej wody. Dzięki temu mięso nie ulega zepsuciu. Zabarwienie „skórki" jest brunatno - czerwonawe, dlatego że część białka ulega zrumienieniu (procesowi natury chemicznej, który polega na częściowem wydzieleniu się węgla z organicznych składników mięsa), dzięki czemu barwa mięsa staje się ciemniejsza.

Jak widzimy z tego krótkiego uzasadnienia sposobów konserwowania mięsa, wszystkie one są oparte na działaniu antyseptycznem oraz na zmniejszaniu zawartości wody, co utrudnia niepożądaną działalność lub uniemożliwia życie drobnoustrojów, a tem samem zapobiega wytwarzaniu się szkodliwych substancyj z białek mięsa. A więc wszystkie zabiegi w celu zakonserwowania mięsa — to walka ze szkodliwemi drobnoustrojami. Dlatego niedopatrzenie i pominięcie *w racjonalnym przepisie* pewnych przewidzianych czynności czy dodatków odbić się może nietylko na smaku, ale i na trwałości mięsa.

inż. H. Gocłowska

INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

PRZEDŁUŻENIE CECH NA ROK 1935. MYDŁO DO PRANIA „SPOŁEM"

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 6. Opis: „Organizacja Gospodarstwa Domowego" Nr. 7 z 1931 r.

Wytwórca. Związek Spółdzielni Spożywców Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa, ul. Grażyny 13. *Cena* 1 kg zł. 1,20.

Do nabycia w sklepach wszystkich spółdzielni.

PROSZEK SAMOPIORĄCY „SPOŁEM".

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 10. Opis: „Organizacja Gospodarstwa Domowego" Nr. 12 z 1931 r.

Wytwórca. Związek Spółdzielni Spożywców Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa, ul. Grażyny 13. *Cena* pudełka zł. 0,70.

Do nabycia w sklepach wszystkich spółdzielni.

PROSZEK SAMOPIORĄCY „RADION".

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 14. Opis: „Pani Domu" Nr. 3 z 1932 r.

Wytwórca. Przemysł Tłuszczowy Schicht-Lever, Warszawa, Nowy Zjazd 1. *Cena* pudełka zł. 0,70 — 0,75.

Do nabycia w mydlarniach i składach aptecznych.

MYDŁO DO PRANIA „Z WIEŻĄ".

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 12. Opis: „Pani Domu" Nr. 1 z 1932 r.

Wytwórca. Zakłady Przemysłowo-Handlowe Władysław Adamczewski i S-ka. *Cena* 1 kg zł. 1,25 — 1,35.

MYDŁO DO PRANIA I MYCIA „Z WIEŻĄ" PERFUMOWANE.

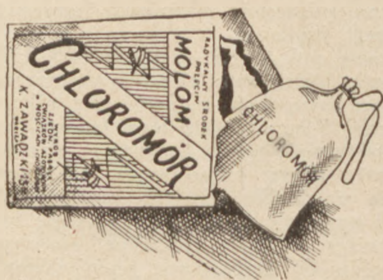
Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 30. Opis: „Pani Domu" Nr. 2 z 1933 r.

Wytwórca. Zakłady Przemysłowo-Handlowe Władysław Adamczewski. *Cena* 1 kawałka zł. 0,35.

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1935/36. NR. 94. „CHLOROMÓR" ŚRODEK PRZECIW MOLOM.

Wytwórca: Zjednoczone Fabryki Związków Azotowych w Mościcach i Chorzowie.

Wyłączna sprzedaż hurtowa K. Zawadzki i S-ka, Warszawa, Mazowiecka 11. Detalicznie do nabycia w składach aptecznych. *Cena:* zł. 0,40 za torebkę o wadze 20 g.



Opis: „Chloromór" jest to preparat chemiczny w postaci białych kryształków, który względnie szybko paruje w temperaturze pokojowej. Wydzielające się gazy „chloromoru", w stężeniu ½ g na metr³ powietrza są trujące dla moli, ich gąsienic i jajeczek. Gazy „chloromoru" posiadają charakterystyczny zapach, który nie jest przykry dla ludzi.

Zapach „chloromoru" znika po kilku minutach wystawienia ubrania na działanie świeżego powietrza, czem różni się zasadniczo od naftaliny, której zapach jak wiemy trwa bardzo uporczywie.

Aby ułatwić parowanie, „chloromór" umieszczono w muślinowym woreczku; woreczek ten opakowano w dwie torebki papierowe, z których jedna zrobiona jest z papieru nieprzenikliwego. W ten sposób opakowany chloromór jest zabezpieczony przed niepożądanem ulatnianiem się zanim zostanie użyty do właściwego celu.

Sposób użycia: Zawiesić torebkę muślinową z „chloromorem" w szafie lub kufrze, albo położyć pomiędzy przedmioty, przeznaczone do przechowania, po uprzedniem gruntownem wytrzepaniu i odplamieniu.

Szafa lub skrzynia do przechowania ubrań powinna być szczelna; w ten sposób zwiększa się natężenie wydzielającej się pary „chloromoru", działając trująco na ewentualnie pozostałe po trzepaniu owady lub jajeczka.

Doświadczenie wykazało, że zawartość jednego woreczka „chloromoru", umieszczonego w przeciętnej szafie lub kufrze, w temperaturze pokojowej opróżnia się przez parowanie mniej więcej po upływie dwóch miesięcy. Zależy to jeszcze od szczelności szafy, a także od ilości przechowywanych rzeczy. Jeśli szafa posiada szpary nieuszczelnione a rzeczy jest dużo, trzeba umieścić 2 woreczki, zastępując je świeżymi co 2 miesiące.

Uwaga: „Chloromór", stosowany w opisany sposób, nie jest szkodliwy dla ludzi ani zwierząt; nie niszczy także tkaniny.

CO TRZEBA WIEDZIEĆ O MOLACH?

Gąsienice moli najobficiej lęgną się *w marcu, maju i lipcu.* Ilość wylęgów gąsienic zależy od temperatury pomieszczenia. Temperatura 20 — 25° C powyżej zera najbardziej sprzyja rozwojowi moli; w temperaturze 4° poniżej zera i 45° C powyżej zera mole i ich zarodki giną. Gąsienice moli żywią się przeważnie włóknami zwierzęcemi, t. zn. wełną, futrami i włóknami prawdziwego jedwabiu.

Powyższe dane wskazują nam:

1) że temperatura pokojowa jest bardzo bliska temperatury, najbardziej sprzyjającej wylęgowi moli;

2) że gąsienice moli są najbardziej niebezpieczne dla wełny, futra i prawdziwego jedwabiu;

3) że walkę z molami należy głównie prowadzić w marcu, maju i lipcu, w okresie wylęgu gąsienic.

Jakie są sposoby walki z molami?

I. Sposoby fizyczne.

Odzież futrzaną, wełnianą i jedwabną należy:

a) *trzepać,* ponieważ przy tem zarodki moli wypadają lub ulegają zgnieceniu (futra trzepać nie od strony włosa. Czesać grzebieniem lub przebierać palcami).

b) *zawijać* już wytrzepane rzeczy w szczelne worki z papieru lub gęstego materjału, aby mole nie mogły dostać się do wnętrza i złożyć jajeczka.

c) *przechowywać* w chłodnych pomieszczeniach.

d) *wietrzyć* w zimie od czasu do czasu na mrozie, ponieważ wtedy zabijająco działa niska temperatura.

II. Sposoby chemiczne.

Przy przechowywaniu stosować środki:

a) zabijające mole i ich zarodki,

b) odstraszające mole swym zapachem.

Przy wyborze środków chemicznych należy odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

1) czy dany środek nie jest szkodliwy dla zdrowia ludzkiegi?

2) czy nie niszczy włókna?

3) czy zapach jego da się szybko usunąć?

4) czy cena środka nam odpowiada?

Wreszcie najważniejsze pytanie:

5) czy wiemy dokładnie jak należy środek ten zastosować, ponieważ od tego będzie zależał rezultat naszej walki z molami.

Do środków odstraszających mole należą: kamfora, mocny tytoń fajkowy, skóra juchtowa, pieprz mielony, suszona roślina Ledum palustre, zwana pospolicie „bagno".

Uwaga: Mole najchętniej składają jajeczka na miejscach zaplamionych odpadkami z potraw, przez co wylęgłe gąsienice mają zapewniony pokarm w otaczających tłustych lub słodkich włóknach. Tem się tłómaczą dziureczki na klapach surdutów męskich, na przodzie ubrań wieczorowych i t. p.

I. G. D.

Wspólnym wysiłkiem

Stoi na mojem biurku gliniany dzbanek, pełen świerkowych gałązek. To miła pamiątka z Wystawy sztuki ludowej i strojów ludowych, urządzonej w Gnieźnie. Gdy patrzę nań, przypominam sobie dokładnie, jak to było.

A więc kilka lat temu staraniem Ziemianek pow. Gnieźnieńskiego założony został w Gnieźnie oddział Związku Pań Domu. Z początku nieliczny, stopniowo rozwijał się, a dziś należy do niego przeszło 60 członkiń. Panie ze Zw. Ziemianek utrzymują kontakt z założoną przez siebie organizacją i od 3 lat obydwa stowarzyszenia urządzają wspólne imprezy na cele dobroczynne. W roku 1932-im była to wystawa obrazów, w 1933-im wystawa robót ręcznych, wreszcie w grudniu ubiegłego roku zorganizowano Wystawę sztuki ludowej i strojów ludowych pod światłem kierownictwem artystycznem p. Felicji Gosienieckiej z Poznania. Protektorat nad Wystawą łaskawie przyjął J. Eks. ks. Biskup Laubitz, który też dokonał jej otwarcia, wygłaszając piękne przemówienie.

Wystawa podobała się ogólnie. Specjalną uwagę ściągała izba z pod Gostynia z autentycznemi sprzętami, a w niej żywe manekiny w pięknych strojach biskupińskich. Na ścianach izby wiszą stare obrazy ze zbiorów ks. kanonika Formanowicza, a wśród nich widnieje obraz cudownej Matki Boskiej Starogostyńskiej. Na komodzie



spoczywa stara w 1724 r. wydana książka do nabożeństwa z dużym drukiem i pożółkłemi kartkami. Obok rozłożono cenne kolorowe drzeworyty ludowe, z tychże zbiorów łaskawie użyczone.

Zaciekawienie budziły oryginalne stroje ludowe, a mianowicie świąteczny ubiór bamberki z dostojnym czepcem tiulowym, bogato haftowanym, dalej błękitny, różowo przetykany strój szamotulski z białym zalotnym fartuszkiem, to znów biało-szafirowy ubiór z Gostynia, czy inny z Kościana. Część ich została wypożyczona przez Kółko Włościańskie z Kędzierzyna. Nie brakuje też strojów z dalszych stron kraju, mianowicie ze Śląska, ciekawy zwłaszcza jest strój mężatki z oryginalnym i pięknym czepkiem; to znów własność włościanek z Jarząbkowa. Interesujące jest pochodzenie tych ubiorów. Otóż przodkowie zamieszkałych w Jarząbkowie włościan pochodzą ze Śląska, skąd przybyli przed 60 laty, jako osadnicy. Wnuczki ich, należące dziś do Kółek Włościanek, wydobyły z kufrów przechowywane pieczołowicie dawne stroje, odświeżyły je i przywiozły na wystawę.

Robotą włościanek, względnie robotnic z majątku p. Moszczeńskiej z Goliny jest też przepiękny obrus tiulowy, wykonany podług wzorów, znajdujących się na czepkach włościanek. Na brzegu obrusa wyhaftowano błagalne wezwanie z suplikacyj: „Od powietrza, ognia, głodu i wojny zachowaj nas Panie". Obrus ten został ofiarowany do kościoła na intencję szczęśliwego powrotu mężów, ojców i braci z wojny światowej.

Szkoła Gospodarcza z Witkowa wystawiła stroje kurpiowskie, łowickie oraz piękne hafty o motywach kurpiowskich, kaszubskich i wołyńskich. Zachwyt budziły artystyczne wycinanki łowickie, kurpiowskie i inne prace p. Felicji Gosienieckiej z Poznania, znajdywały też chętnych nabywców. Interesujące było stoisko Kółka Geograficznego z gimnazjum żeń. w Gnieźnie. Na tle pięknej mapy, ilustrującej poszczególne działy strojów ludowych, ułożone zostały wyroby ludowe z różnych ziem polskich, troskliwie zbierane podczas wakacyjnych wycieczek i obozów. Miejscowa firma księgarska Lebiedzińskiej wystąpiła z obszernym działem wydawnictw geograficznych, ludowych i graficznych. Były też reprezentowane i inne firmy, wystawiające wyroby przemysłu ludowego. Wystawiona też była w obfitości ceramika kaszubska. Otwarcie wystawy zostało urozmaicone pokazem dziarskiego mazura, odtańczonego przez 4 pary dzieci w pasiastych strojach łowickich oraz efektowną inscenizacją „Pieśni o ziemi naszej" W. Pola. Wykonały ją uczennice gimnazjum żeńsk. ubrane w stroje ziem, które przedstawiały.



Zorganizowanie tej wystawy połączone było z wielkiemi trudnościami. Wszak strój ludowy powoli zanika w poszczególnych częściach naszej ziemi. Jednak harmonijna współpraca i zjednoczone wysiłki Zw. Ziemianek i Zw. Pań Domu potrafiły zebrać, ile się dało, eksponatów, aby choć w części pokazać przejawy piękna regjonalnego.

Podkreślić też należy zrozumienie, z jakiem odniosły się do Wystawy Kółka Włośc., zachęcone do współpracy przez Ziemianki. Nietylko wypożyczały, co mogły, ale niektóre ich przedstawicielki staranie swe posuwały do tego stopnia, że z miejscowości odległych o kilkanaście kilometrów od Gniezna same przywoziły swe stroje i ubierały manekiny, „bo możeby kto inny tak nie spotrafił".

MARCOWE POGADANKI POLSKIEGO RADJA W DZIALE KOBIECYM.

1-go piątek, godz. 12,45: Marja Znatowicz-Szczepańska — Starsi i młodsi.

2-go sobota, godz. 17,50: Jadwiga Jastrzębiec — Pani pisze listy (transmisja z Poznania).

3-go niedziela, godz. 17,50: Magdalena Skarzyńska — Dobre wychowanie społeczne.

4-go poniedziałek, godz. 12,45: Zofja Brykalska — Racjonalne pranie bielizny (transmisja z Krakowa).

6-go środa, godz. 16,30: Zofja Miszewska — Klub, jakiego jeszcze nie było (cykl ze „Świata dziewcząt").

10-go niedziela, godz. 17,50: Irena Lelewel-Friemannowa — Umiejętność słuchania.

11-go poniedziałek, godz. 12,45: Marja Niesiołowska — Kilka słów o naszych dzieciach.

13-go środa, godz. 16,30: Jadwiga Krawczyńska — Zmierzch feminizmu

17-go niedziela, godz. 17,50: Pogadanka społeczna.

18-go poniedziałek, godz. 12,45: Iza Mandukowa — Sprawy pieniężne w małżeństwie.

20-go środa, godz. 16,30: Marja Mauersbergerowa — Pani domu i jej pomocnica.

24-go niedziela, godz. 17,50: Pogadanka społeczna.

25-go poniedziałek, godz. 12,45: Dr. Glińska — Wyprawka dla niemowlęcia.

27-go środa, godz. 16,30: Michalina Grekowicz — Marja Dulębianka (transmisja ze Lwowa).

31-go niedziela, godz. 17,50: Pogadanka społeczna.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

ZEBRANIE ZARZĄDU GŁÓWNEGO Z. P. D.

odbyło się w Warszawie dn. 15 lutego r. b. przy licznym udziale członkiń miejscowych i zamiejscowych. Przygotowania do Zjazdu Delegatek w Krakowie w dniach 4, 5, 6 i 7-ego kwietnia dowodzą, że Zjazd będzie liczniejszy niż lat ubiegłych.

Członkinie Oddziału Krakowskiego gremjalnie przystąpiły do prac przygotowawczych. Zapowiedziano zwiedzanie Wawelu, Wieliczki, kursów prowadzonych przez Oddział w Krakowie i t. p. Część rozrywkowa uwzględnia uroczyste przedstawienie teatralne, wspólne obiady i herbatki. Program obrad delegatek obejmuje sprawy formalne, wybory i uchwały. Zjazd odbywać się będzie w sali Rady Miejskiej, gdzie nastąpi uroczyste otwarcie i powitania Zjazdu oraz będą wygłaszane referaty.

Nagrodę za najlepszy artykuł, drukowany w mies. „PANI DOMU" w 1934 r. przyznano p. Marji Chmieleńskiej za jej pracę p. t. „Urządzenie mieszkania jednoizbowego" (patrz Nr. 7, 1934 r., str. 160).

Kursy dla doradczyń gospodarskich, zorganizowane przez Radę Nacz. Gosp. Kształcenia Kobiet i Zarząd Gł. Z.P.D., odbyły się w Warszawie 12, 13 i 14-ego lutego b. r. Celem kursów było przygotowanie zastępu kobiet do pracy społeczno-gospodarskiej na terenie gospodarstw miejskich różnego stopnia zamożności. Słuchaczek było dużo, zainteresowanie tą sprawą ogromne, wobec czego kurs ten zostanie powtórzony w drugiej połowie maja r. b.

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Częstochowie. W grudniu ub. r. odbyło się jedno zebranie członkiń i dwa zebrania Zarządu.

Wydział kursów i odczytów zorganizował: 5 grudnia pokaz przyrządzania potraw z dorsza — przeprowadziła p. I. Zielińska; 7 grudnia pokaz pieczenia pierników dla dzieci do lat 13-tu — przeprowadziła p. I Zielińska; 12 grudnia czytanie aktualnych artykułów z pism kobiecych.

Wydział klubowy zorganizował 3 zebrania czwartkowe. Bibljoteka czynna była w środy od godz. 18 do 19-ej. Od 15-go grudnia do 8-go stycznia b. r. na okres świąteczny Z. P. D. przerwał swą pracę.

Oddział w Koniecpolu zawiadamia, że na miejsce chwilowo obranej prezeski, która ustąpiła ze stanowiska, została wybrana p. Irena Szymczyk i pełni obowiązki od dnia 1 stycznia 1935 r.

Oddział w Kutnie. Na zasadzie wyborów na Walnem Zebraniu w dniu 9-ym stycznia r. b. Zarząd Oddziału ukonstytuował się w sposób następujący:

Przewodnicząca — p. Helena Perkowiczowa, vice-przewodnicząca — p. Kamińska, sekretarka — p. Andrzejczykowa.

Adres Oddziału: Kutno, ul. Narutowicza 6.

Oddział w Krakowie: W listopadzie ub. r. odbyło się zebranie członkowskie z referatem dr. Czerwińskiej — Bobkowskiej „O higjenie pracy domowej", a 24 listopada — zebranie Zarządu. Prócz tego co tydzień w środy odbywa się zebranie Prezydjum.

Sprawozdanie sekcji kursowej przedstawia się następująco: Ukończono 10-lekcjowy kurs gotowania dla inteligencji, 10 - lekcjowy kurs bieliźniarstwa, 15 - lekcjowy kurs kroju, 5-lekcjowy kurs rękawicznictwa i 10-lekcjowy kurs trykotarstwa. Obecnie w toku jest czwarty kurs trykotarstwa i 12-lekcjowy kurs gotowania dla bezrobotnych seminarzystek. Ponadto odbyły się następujące pokazy kulinarne: 1) Przyrządzanie i tranżerowanie drobiu, 2) Drobne ciasteczka, 3) Potrawy ze śledzi, 4) Ciasta francuskie.

Sekcja towarzysko-klubowa odbyła w tym miesiącu 4 zebrania wtorkowe przy obecności przeciętnej 40 — 50 osób z następującemi prelekcjami:

1) P. Marja Pintnerowa — „O kosmetyce"; 2) P. Heiligowa „Roboty kobiece, jako czynnik wychowania"; 3) P. Bajsarowicz — „Temat aktualny" (ognisko domowe). 4) P. H. Witkowska — „O znakomitych kobietach w literaturze".

Sekcja czytelniana miała 4 zebrania z frekwencją 30 — 40 pań. Oprócz czytania szeregu fachowych czasopism, odbyły się dwie pogadanki: 1) Na temat nadesłanego referatu p. Chmieleńskiej „Sprawozdanie z Międzynarodowego Zjazdu Gospodarczego Kształcenia Kobiet w Berlinie" — p. Jacewiczowej i 2) p. Mysłakowskiej „Wrażenia z Londynu".

Prócz tego Związek zorganizował dla ogółu członkiń dwie wycieczki na wystawę tekstylną do Muzeum Przemysłowego i do Seminarjum Gospodarczego w celu zwiedzenia wzorowej kuchni.

Dla celów propagandowych podjął się Związek urządzenia i kierowania bufetem podczas dwu imprez, urządzanych przez społeczeństwo krakowskie w celach charytatywnych.

Po dorocznem Walnem Zebraniu dn. 5 stycznia b. r. odbyło się Zebranie Zarządu, na którem Zarząd ukonstytuował się w następujący sposób:

Przewodnicząca — p. Kamilla Nitschowa, I vice-przewodnicząca — p. Zofja Jacewiczowa, II vice-przewodnicząca — p. Kazimiera Skarżeńska, I skarbniczka — p. Aniela Dültzowa, II skarbniczka — p. Zofja Jurowa, I sekretarka — p. Halina Bierówna, II sekretarka — p. Marja Szczepańska, III sekretarka — p. Marja Zarzęska.

Z listy pań z wyboru dokooptowano pp. Leśnodorską Marję, Kubalską Renę, Zamorską Walerję, Zarzęską Marję i Szymczakowską Helenę.

Przewodniczącemi Sekcyj zostały następujące panie: Sekcji Kół dzielnicowych — p. Feldmanowa Janina, Towarzyskiej — p. Rodakowska Stanisława, Czytelnianej — p. Krzetuska Adela, zastępczyni — p. Szczepańska Marja, Udogodnień — p. Leśnodorska Marja, Służby Domowej — p. Piotrowska Irena, Kursowej — p. Szymczakowska Helena, skarbniczka — p. Zamorka Walerja. Gospodyni lokalu — p. Bigo Helena.

Oddział w Poznaniu w początkach listopada r. z. urządził inauguracyjną herbatkę w nowym, znacznie obszerniejszym niż dotychczasowy, lokalu przy licznym udziale członkiń i gości.

Pierwszą większą imprezą w nowym lokalu było urządzenie *Wystawy Ogrzewnictwa*, w której wzięły udział poważniejsze firmy ogrzewnicze w Poznaniu. Wystawa miała na celu pokazanie wszelkiego rodzaju ogrzewania, mogącego mieć zastosowanie w gospodarstwie domowem. Zademonstrowane więc były, poza staromodnym kominkiem, piece kaflowe, hermetyczne, stałopalne, ogrzewanie centralne, gazowe i najbardziej nowoczesne — elektryczne. Podczas Wystawy przewidziano cały szereg referatów aktualnych.

W połowie grudnia Z. P. D. urządził *Kiermasz Artystyczny* ze sprzedażą gwiazdkową. Cały lokal zmienił się do niepoznania: ściany zawieszone kilimami i makatami, moc pięknych kwiatów. Kiermasz ten istotnie można było nazwać „artystycznym", tyle naprawdę pięknych eksponatów nadesłali wystawcy: artystyczne prace uczniów Szkoły Zdobniczej w Poznaniu, misterne artystyczne serwetki p. Gosienieckiej, przepiękna, ręcznie malowana porcelana p. Esterichowej, subtelne w kolorach i artystycznie wykonane hafty kurpiowskie p. Szumanowej, utrzymane w najpiękniejszych, pastelowych barwach kilimy p. Kroseckiej z Czorsztyna, artystyczne płaskorzeźby, tłoczone w drzewie i metalu p. Łoś - Tynowskiej i wiele innych prac i artystycznych drobiazgów. Nie brakowało także samodziałowych pięknych tkanin wileńskich. Fordon nadesłał prace kobiet w więzieniu: kilimy, szaliki, berety i t. d., wreszcie Państwowa szkoła Ogrodnictwa w Poznaniu zademonstrowała marmelady, dżemy, marynaty, wina bez alkoholu i t. d.

Frekwencja zwiedzających Kiermasz była bardzo duża.

Adres Oddziału w Poznaniu: ul. 27 Grudnia 19 m. 5.

Oddział w Toruniu. W grudniu ub. r. odbyły się 2 zebrania zarządu, 3 Zebrania klubowe i zebranie miesięczne z komunikatami Zarządu.

Na zebraniu tem dyrektorka Poradni Psychotechnicznej dr. Stefanja Pfanhauserowa wygłosiła odczyt p. t. „Rodzice a przyszłość dziecka". Na odczycie było 50 osób.

Pozatem zorganizowano odczyt publiczny dr. Janiny Iwanowskiej z Warszawy p. t. „Zdrowie i uroda". Dr. Janina Iwanowska w ciągu 2 zebrań udzielała porad kosmetycznycznych.

Bibljoteka, czytelnia czasopism i poradnia gospodarcza czynne były 5 razy.

Odbyły się dwa pokazy robót szydełkowych i na drutach, oraz jeden pokaz ozdób choinkowych.

Państw. Szkoła Zawodowa zorganizowała 3 dalsze pokazy kulinarne dla członkiń Związku i pań domu z miasta.

Odbyła się wycieczka do toruńskiej fabryki pierników „G. Weese", gdzie członkinie poznały technikę pieczenia pierników i wylewu różnych czekoladek. Wielkie zainteresowanie wzbudziły drewniane formy artystyczne historycznych pierników toruńskich, przechowywane w tej najstarszej fabryce.

Od 19 grudnia nastąpiła przerwa świąteczna.

Oddział w Warszawie. Na zebraniu miesięcznem 1 lutego b. r. p. Janina Huberowa, przewodnicząca Instytutu Gospodarstwa Domowego wygłosiła interesujący referat p. t. „Instytuty Gospodarstwa Domowego w kraju i zagranicą". Prelegentka zobrazowała działalność Instytutu Gospodarstwa Domowego w Polsce, w Ameryce, Anglji i Niemczech.

Przewodnicząca Oddziału Warszawskiego Z. P. D. p. Lutostańska podała do wiadomości członkiń terminy i program kursów dla „Doradczyń Gospodarskich", organizowanych przez Radę Naczelną Gospodarczego Kształcenia Kobiet i Związek Pań Domu, mające na celu przygotowanie pań do akcji niesienia pomocy doradczej najbiedniejszym kobietom w stolicy.

W związku z uchwalonemi poprzednio wnioskami „O niecałowaniu w rękę" i „O niecałowaniu dzieci przez osoby obce, a natomiast otoczenie ich specjalną opieką tam, gdzie może im zagrażać niebezpieczeństwo" Zebranie uchwaliło zwrócić się do Zarządu Głównego z prośbą o jak najszersze propagowanie tychże.

Wydziały podały do wiadomości, że *pokazy* w lokalu Z. P. D. ul. Nowy Świat 9 odbywają się jak zwykle w piątki o godz. 12-ej z dziedziny prania, zmywania, sprzątania i palenia w piecach, co środę zaś o godz. 18-ej z zakresu kulinarnego.

Wydział Wycieczek organizuje w dniach najbliższych kilka wycieczek: Szczegóły w biurze w Związku.

Wydział Kursów przyjmuje zapisy na 20-lekcjowy kurs gospodarstwa domowego dla pań i panieniek, na 2-lekcjowy kurs przystawek zimnych i gorących, na 2-lekcjowy kurs przyjęć wykwintnych, 2-lekcjowy kurs wykwintnych przyjęć dla pracownic domowych i 6-lekcjowy kurs przyrządzania łatwych potraw dla dzieci w wieku od 10—do 12 lat.

Wydział Klubowy organizuje co czwartek wieczory towarzyskie z brydżem i tańcami. We wtorki i piątki odbywają się lekcje gimnastyki dla dzieci w godzinach od 17 do 18-ej, dla pań w te dni w godzinach od 18 — do 19-ej wieczorem.

Poradnia czynna jak zwykle w środy w godzinach od 12 do 14-ej. Przybyło szereg firm, udzielających członkiniom Z. P. D. rabatów od zakupów.

W dniu 1 marca b. r. odbędzie się doroczne Walne Zebranie, na którem odbędą się wybory do Zarządu Oddziału Z. P. D. w Warszawie.

Testamenty i formy ich sporządzania

Z pewnemi skrupułami, teraz w okresie zabaw i wesołości, w okresie karnawału zabieram się do napisania artykułu o tak posępnym tytule jak „Testamenty i formy ich sporządzania". Mam jednak nadzieję, że posępność tematu nie wywoła u czytelników smutnych refleksyj i nastroje karnawałowe zwyciężą.

Rozróżniamy dwa sposoby dziedziczenia majątku, pozostałego po zmarłym: dziedziczenie na mocy prawa (beztestamentowe) i dziedziczenie na podstawie testamentu, sporządzonego przez zmarłego.

Zajmiemy się tutaj testamentami z uwzględnieniem obowiązujących przepisów prawnych, dotyczących zarówno treści testamentów jak i formy ich sporządzenia, obowiązujących na terenie b. Kongresówki.

W świetle Kodeksu Napoleona (b. Kongresówka) testament ważnie sporządzić może ten, kto w czasie dokonywania tej czynności jest zdrowym na umyśle. Stwierdzenie, że *testator (t. j. sporządzający testament)* temu warunkowi w czasie sporządzania testamentu nie odpowiadał, może spowodować unieważnienie testamentu.

Pozatem sporządzający testament winien być pełnoletni, a w każdym razie winien mieć 16 lat skończonych, lecz w tym wypadku może rozporządzać tylko do wysokości połowy swego majątku, którym prawo dozwala rozporządzać pełnoletniemu.

Ograniczenia idą jeszcze dalej i małoletni, nawet po ukończeniu 16 lat nie może przez testament rozporządzać swym majątkiem na korzyść swego opiekuna, a po dojściu do pełnoletności — dopóki ostatni rachunek z opieki nie został uprzednio przez byłego opiekuna złożony i sprawdzony. Ograniczenia te nie dotyczą jednak wstępnych małoletniego, będących jego opiekunami.

Aby być zdolnym do otrzymania przez testament, wystarczy być poczętym w czasie zgonu testatora, lecz, o ile dziecko urodzi się niezdolnym do życia, testament żadnego skutku mieć nie będzie.

Nie są zdolni do otrzymywania na mocy testamentu ci, którzy mogliby mieć ewentualny wpływ na treść testamentu, sporządzonego w chorobie przez testatora, a mianowicie: doktorzy, aptekarze, którzy leczyli zmarłego w ostatniej chorobie, duchowni, którzy mieli w czasie choroby stały wpływ duchowy na chorego.

Każde rozporządzenie na korzyść osoby niezdolnej jest nieważne, gdyby nawet było ukryte pod formą umowy obciążliwej (np. sprzedaży) lub było uczynione na imię osób podstawionych (ojca, matkę, dzieci, zstępnych [1]) oraz małżonka osoby niezdolnej).

Prawo, mając na względzie moralne obowiązki, jakie każdy ma w stosunku do swoich dzieci, a następnie w stosunku do wstępnych — ogranicza w pewnym stopniu możność rozporządzania przez testatora swoim majątkiem:

1) w przypadku, gdy testator pozostawia po śmierci jedno tylko dziecko prawe, nie może on rozporządzić więcej jak połową swego majątku; jeżeli pozostawia dwoje dzieci — tylko trzecią jego częścią; wreszcie tylko czwartą częścią swego majątku, gdy pozostawia troje, lub więcej dzieci.

Muszę w tem miejscu zaznaczyć, że jeżeli po dziecku wcześniej zmarłym pozostają zstępni, ci zstępni reprezentują prawnie i zastępują to zmarłe dziecko testatora.

2) w przypadku, gdy w braku dzieci zmarły pozostawia wstępnych, to rozporządzać może: tylko połową swego majątku, — o ile wstępni są w obu linjach ojczystej i macierzystej — i tylko trzema czwartemi — o ile pozostawia wstępnych w jednej tylko linji.

O ile testator nie posiada ani zstępnych, ani wstępnych, może on rozporządzić całością swego majątku.

---

[1]) Zstępnymi nazywamy dzieci, wnuki i t. d., a wstępnymi — rodziców dziadków i t. d.

Przekroczenie przewidzianej przez prawo t. zw. części rozporządzalnej, powoduje — z chwilą otwarcia spadku— zmniejszenie zapisu do tej części. Nieważne jest rozporządzenie testamentowe, mocą którego testator zobowiązuje obdarowanego do zachowania i oddania po śmierci osobie trzeciej zapisanej mu części majątku. Wyjątek stanowią rozporządzenia, uczynione przez rodziców na rzecz dzieci z warunkiem oddania otrzymanego majątku ich dzieciom.

Kodeks Napoleona przewiduje trzy formy testamentów: a) testament własnoręczny, b) testament sporządzony przez akt publiczny, c) testament w formie tajemnej (t. zw. testament mistyczny).

I. *Testament własnoręczny*, może najczęściej w praktyce spotykany, musi być w całości napisany ręką testatora. Pozatem koniecznym warunkiem takiego testamentu jest, żeby był przez testatora własnoręcznie datowany i podpisany.

Gdy testator do testamentu dołącza jeszcze dodatek na oddzielnej kartce, to dodatek ten musi być również przez testatora własnoręcznie napisany, datowany i podpisany.

II. *Testament przez akt publiczny* sporządzany jest w obecności dwóch notarjuszów i dwóch świadków, lub jednego notarjusza i czterech świadków. Treść testamentu dyktuje testator a pisze notarjusz. Testament po sporządzeniu powinien być odczytany testatorowi w obecności świadków. O odczytaniu umieszcza się wzmiankę w testamencie. Testament taki winien być podpisany przez testatora i przez świadków.

III. *Testament mistyczny* może być napisany bądź przez samego testatora, bądź przez kogokolwiek. Testator musi tylko własnoręcznie podpisać testament, poczem przedstawia zapieczętowany testament notarjuszowi i sześciu świadkom, oświadczając, że jest to jego testament. Notarjusz sporządza o tem akt nadpisu — na tymże papierze lub na kopercie. Akt ten podpisują notarjusz, testator i świadkowie.

Świadkami przy sporządzaniu testamentów mogą być bez różnicy płci pełnoletni obywatele polscy.

Każdy testament własnoręczny winien być po śmierci testatora przedstawiony w Sądzie Okręgowym według miejsca otwarcia spadku, gdzie zostaje otworzony. O otworzeniu sporządza się protokół, poczem testament oddaje się na przechowanie notarjuszowi.

Otwarcie, opisanie i złożenie na przechowanie testamentu mistycznego zostaje dopełnione w tej samej formie, lecz przy tych czynnościach winny być obecni notarjusz i świadkowie podpisani na akcie nadpisu.

Testament może być w każdej chwili przez testatora odwołany, lub zmieniony — a to przez testament późniejszy lub przez akt notarjalny, z którego wynika oświadczenie zmiany woli. Jednakże testament późniejszy, nie odwołujący wyraźnie poprzedniego, unieważnia w nim te tylko rozporządzenia, które z nowemi rozporządzeniami nie dają się pogodzić, lub są z niemi w sprzeczności.

Zapis testamentowy upada: a) w razie zbycia przez testatora rzeczy zapisanej, b) w razie jej zniszczenia w całości, c) o ile ten, na czyją korzyść zapis uczyniono, nie przeżył testatora, d) jeżeli rozporządzenie testamentowe uczynione warunkowo (w ten sposób, że rozporządzenie to wykonane być powinno tylko o tyle, o ile warunek się ziści), w wypadku gdy obdarowany umrze przed spełnieniem się warunku, e) wreszcie, o ile ten, na czyją korzyść zapis dokonany został, zrzeka się go lub okaże się niezdolnym do jego przyjęcia.

Testament nie może być sporządzony w jednym i tym samym akcie przez dwie lub więcej osób, czy to na korzyść osoby trzeciej, czy jako rozporządzenie wzajemne.

Przepisy, dotyczące testamentów, obowiązujące na terenie Wielkopolski i Małopolski omówimy innym razem.

Irena Kobosówna.

Książki nadesłane

PRZYGODY DON KICHOTA. Miguel de Cervantes Saavedra, w przekładzie i opracowaniu dr. E. Boyé. Książnica-Atlas. Lwów — Warszawa. 1935. Str. 192. 15 rys. wg. Dorre'go. Cena zł. 4.— (Opracowanie przystępne także dla młodzieży.

BIELANY POD WARSZAWĄ. F. Różycki, R. Kobendza i T. Paszkowski. Przewodnik dla wycieczek geograficzno-przyrodniczych. Książnica-Atlas. Lwów—Warszawa. Str. 56. Cena zł. 1.80.

SYN KUJAW (JAN KASPROWICZ). A. Pohoska. Książnica-Atlas. Lwów—Warszawa. Str. 64. Cena zł. 1.00 (Opracowanie przystępne i dla młodzieży).

Przedruk dozwolony za każdorazowem upoważnieniem Redakcji. Rękopisów autorskich nie zwraca się.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Zagranicą rocznie zł. 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10. półrocznie zł. 5. kwartalnie zł. 2.50.
Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.
Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gosp. Domowego w osobie J. Huberowej. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

5102. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12. 8-28-02.*

Związek Spółdzielni Spożywców Rz. P.
„SPOŁEM"

poleca **HERBATY:**

CEYLOŃSKĄ
o mocnym kolorze, w smaku ostrą i aromatyczną
(opakowanie zielone).

CHIŃSKĄ
o słabym kolorze, a więcej aromatyczną
(opakowanie niebieskie).

INDYJSKĄ
o bardzo silnym kolorze i wyjątkowo ostrą
(opakowanie czerwone).

Do nabycia w sklepach wszystkich spółdzielni w całym kraju.



NA DŁUGIE WIECZORY

PASJANSE
oprac. Lanczar. 50 najciekawszych, wyd. wytworne, zł. 2.80.

BRYDŻ RACJONALNY
oprac. B. S. Stefanowski, zwięzły wykład, zł. 4.50, w opr. 6.—.

JAK GRAĆ W BRYDŻA
słynne obszerne dzieło Elly Culbertson'a, dla zaawansowych, 320 stron, zł. 10.50, w opr. 15.—.

KSIĘGARNIA M. ARCTA
WARSZAWA, NOWY-ŚWIAT 35.

Państwowa Szkoła Hotelarsko-Przemysłową w Zakopanem prowadzi PENSJONAT „HARNAŚ", róg ul. Piłsudskiego i Witkiewicza.

Bardzo dobre odżywianie, ceny przystępne, lokal nowoczesny. Zgłoszenia przyjmuje dyrekcja.

Koniecznie
Każda z Pań
winna nabyć książkę pomocną przy prowadzeniu rachunków domowych p. t.

RACHUNKI PANI DOMU
IZA MANDUKOWA

WYJAŚNIENIA OGÓLNE:

1) Rachunki jako kontrola czynności, 2) Umiejętność obchodzenia się z pieniędzmi, 3) Oszczędność, 4) Kalkulacja, 5) Budżet, 6) Spis inwentarza, 7) Zestawienie majątkowe, 8) Wpływy i wydatki, 9) Kasa osobista, 10) Bilans czyli równowaga, 11) Archiwum domowe, 12) Własny kącik do pracy.

OPISY WZORÓW:

1) Budżet i kontrola wykonania, 2) Książka kuchenna, 3) Książka kasowa, 4) Kontrola prania, 5) Książka inwentarzowa, 6) Książka dłużników i wierzycieli, 7) Zestawienie roczne.

CENA Zł. 1.50
Z przesyłką pocztową Zł. 1.75.

Skład Główny w Związku Pań Domu
Warszawa, Nowy Świat 9.